

MESTRADO  
CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

# Envelhecimento e qualidade de vida— discursos políticos e narrativas de grupos de idosos sobre os seus quotidianos

Paula Alexandra Maia de Sá

**M**

2018



# Envelhecimento e qualidade de vida - discursos políticos e narrativas de grupos de idosos sobre os seus quotidianos

Paula Alexandra Maia de Sá

*Dissertação apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, para obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação, sob orientação da Professora Doutora Teresa Medina*

Porto, 2018

## Resumo

O trabalho de investigação desenvolvido centra-se no aprofundamento de discursos de instâncias internacionais e nacionais sobre a problemática do envelhecimento e na desconstrução de um conjunto de representações sociais sobre os mais velhos, tendo por base discursos de pessoas idosas que falam sobre os seus quotidianos.

Para o desenvolvimento do presente estudo, foram analisados dois documentos, o Plano de Ação Internacional de Madrid sobre o Envelhecimento (PAIE), que foi aprovado na II Assembleia Mundial sobre Envelhecimento, realizada em Espanha, a 8 de abril de 2002, pela Organização das Nações Unidas e o Relatório de Portugal sobre o Terceiro Ciclo de Revisão e Avaliação da Estratégia de Implementação Regional do Plano Internacional de Ação de Madrid sobre o Envelhecimento, elaborado em março de 2017 pelo Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social e pelo Gabinete de Estratégia e Planeamento do mesmo ministério. Paralelamente, foram realizadas entrevistas coletivas a idosos/as que, regularmente, se encontram em quatro espaços distintos - uma Academia Sénior, uma Coletividade, um Lar de Idosos e um Centro de Dia. O contacto estabelecido permitiu uma maior compreensão das dinâmicas institucionais dos diferentes contextos, na sua relação com os idosos, e dos quotidianos de vida das pessoas entrevistadas.

A análise pretende dar a conhecer diferentes orientações políticas que atravessam os documentos analisados e confrontá-las com o conhecimento dos próprios idosos sobre as suas condições de vida.

Palavras-Chave: Envelhecimento, Terceira Idade, Políticas Públicas, Quotidianos de vida de idosos/as.

## Résumé

Le projet d'investigation développé se centre sur l'approfondissement des discours internationaux et nationaux sur la problématique du vieillissement et déconstruction d'un ensemble de représentation social sur les plus vieux, ayant pour base les discours de gens âgées sur leur quotidien.

Pour le développement de l'étude, deux documents ont été analysés, Le Plan d'Action International de Madrid sur le vieillissement (PAIE) qui a été approuvé pendant la II<sup>ème</sup> Assemblée Mondiale sur le vieillissement réalisé en Espagne, le 8 avril 2002, par l'Organisation des Nations Unie, et le billant du Portugal sur le Troisième Cycle de Révision International d' Action de Madrid sur le vieillissement, élaborée en mars 2017, par le Ministère du Travail, Solidarité, Sécurité Social et Cabinet de Stratégie du même Ministère. Parallèlement, il a été réalisé des interviews collectives aux personnes âgées qui se trouvent régulièrement dans quatre espaces différents – une Académie Senior, une Collectivité, une Maison de Retraite et un Centre de Jours. Le contacte établie a permis une plus grande compréhension des dynamique institutionnelle, sa relation avec les personnes âgées et leurs quotidien.

L'analyse prêtant faire connaître les différentes orientations politiques, qui traversent les documents, en les confrontant aux connaissances des personnes âgées sur leurs conditions de vie et leurs propres proposition et suggestion quant aux politiques à développer à niveau local et national.

Mots clés: vieillissement, personnes âgées, politiques publiques, vie quotidienne des personnes âgées.

## Abstract

The developed research work focuses on the analysis of the discourses of different international and national instances on the problem of aging and the deconstruction of a set of social representations on the elderly, based on the testimonies of elderly people who talk about their daily lives. For the development of the present study, two documents were analyzed, the Madrid International Plan of Action on Ageing, which was approved at the II World Assembly on Ageing held in Spain on 8 April 2002 by the United Nations and the Portugal's Report on the Third Review and Evaluation Cycle of the Regional Implementation Strategy of the Madrid International Plan of Action on Ageing, prepared in March 2017 by the Ministry of Labor, Solidarity and Social Security and the Office of Strategy and Planning of the same ministry . At the same time, collective interviews were conducted for the elderly who regularly meet in four different spaces - a Senior Academy, a Collectivity, a Home for the Elderly and a Day Center. The established contact allowed a greater understanding of the institutional dynamics of the different contexts, their relationship with the elderly and the daily lives of those interviewed.

The analysis intends to present different political orientations that cross the analyzed documents and to confront them with the knowledge of the elderly themselves about their living conditions and with their proposals and suggestions regarding the policies to be implemented at local and national level.

*Key Words: aging, elderly, public policies, daily lives of older adults.*

*"Quando digo que as pessoas que estão na caverna somos todos nós é porque damos muito mais atenção às imagens do que àquilo que a realidade é. Estamos lá dentro olhando uma parede, vendo sombras e acreditando que elas são reais"*

José de Saramago

## Agradecimentos

Agradeço a todos aqueles que acreditaram em mim e me confortaram, com uma palavras de incentivo.

À Professora Doutora Teresa Medina por todo o acompanhamento ao longo deste trabalho e por me fazer acreditar na possibilidade de concretização e me apoiar nos momentos mais frágeis.

Uma palavra de agradecimento a todos os técnicos e colegas de Ciências da Educação pela disponibilidade e colaboração prestada no contacto com as instituições.

Às Instituições que colaboraram comigo ao longo deste trabalho, agradeço toda a disponibilidade.

Às pessoas que cooperaram nesta investigação, uma palavra especial de agradecimento, por todos os momentos de partilha, de aprendizagem e de crescimento pessoal.

Agradeço aos meus amigos mais próximos pela paciência, apoio e dedicação.

À minha amiga Andreia Osório, agradeço a forma incansável como me tratou ao longo deste ano, pelas palavras de motivação e pela ajuda.

Agradeço a toda a minha família que sempre me acompanhou neste processo, especialmente ao meu pai e às minhas irmãs e à Armanda .

Agradeço especialmente à minha avó Alcina pela força que sempre me deu, e que embora tenha partido antes de eu terminar, continuei com o foco nas suas palavras, obrigada avó por iluminares sempre o meu caminho.

## Lista de Siglas / Abreviaturas

PAIE- Plano de Ação Internacional para o Envelhecimento

INE- Instituto Nacional de Estatística

CRP- Constituição da República Portuguesa

ENEAS-Estratégia Nacional Para o Envelhecimento Ativo e Saudável

ONU- Organização das Nações Unidas

NRCCI- Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados

IPSS- Institutos Particulares de Solidariedade Social

RUTIS- Rede de Universidades Seniores em Portugal

L.I - Lar de Idosos

C.D - Centro de Dia

C. – Coletividade

A.S – Academia Sénior

CSI – Complemento Solidário para Idosos



# Índice

Introdução.....	11
CAPITULO I.....	14
1.1    Fenómeno Social do Envelhecimento .....	15
1.2    Ser Idoso.....	16
1.3    Envelhecimento Ativo e Idade da Reforma.....	18
1.4    Envelhecimento e Processos Participativos .....	21
1.5    Envelhecimento e Proteção Social .....	22
1.6    Respostas Sociais.....	24
CAPITULO II.....	28
Percurso Investigativo.....	28
2.1    Processo investigativo e Intervenientes.....	29
2.2    Metodologia e Trabalho de Pesquisa .....	31
2.2.1    Análise Documental.....	32
2.2.2    Entrevista.....	33
2.2.3    Análise do Conteúdo – Técnica de Tratamento de Informação.....	36
2.2.4    Instituição e Entrevistados – Breve Caracterização .....	38
CAPITULO III.....	45
Análise Documental .....	45
3.1    Análise de Discursos de Instâncias Internacionais e Nacionais.....	46
3.1.1    Plano de Ação Internacional sobre Envelhecimento.....	47
3.1.2    Relatório de Portugal, sobre o Terceiro Ciclo de Revisão e Avaliação da Estratégia de Implementação Regional do Plano de Ação Internacional sobre Envelhecimento .....	55
CAPITULO IV .....	58
Perceção de Idosos Sobre os Seus Quotidianos .....	58
4.1    Perceções Sobre a Idade Avançada.....	59
4.2    Implicações/Necessidades Associadas à Idade Avançada .....	62
4.3    O Processo da Entrada na Reforma.....	63
4.4    A Rotina da Pessoa Idosa .....	66
4.5    O Que Pensam da Instituição .....	72
Considerações Finais .....	81
Balanço e interpretações de todo um Processo .....	82
Referências Bibliográficas.....	86
Apêndices.....	91

## Introdução

## Introdução

O interesse em aprofundar a temática do envelhecimento, surge facilitado pela experiência relacional com um grupo de idosos, durante seis anos. Desenvolvi o meu primeiro contacto com pessoas em idade avançada, enquanto estagiária de Animação Sociocultural, numa estrutura residencial para idosos e, posteriormente, acompanhei diferentes dinâmicas institucionais na qualidade de voluntária, dando continuidade à pesquisa na área em estudo, numa fase mais avançada, momento em que me licenciiei em Educação Social. A experiência adquirida, a nível académico, possibilitou uma visão mais abrangente do desenvolvimento do ser humano e permitiu, consecutivamente, um olhar mais questionador perante o meio envolvente. O confronto entre a teoria e a prática facilitou uma compreensão mais alargada de diferentes dinâmicas sociais, dando origem à necessidade de uma continuidade investigativa.

A motivação principal pela qual ingressei no segundo Ciclo de Estudos – Mestrado em Ciências da Educação, deve-se à vontade de enriquecimento pessoal, enquanto cidadã e profissional. Sendo a área do envelhecimento um campo de grande relevância social, pelo qual desenvolvi um interesse especial, senti a necessidade de aprofundar o estudo e o conhecimento sobre ele. É nas práticas diárias e nas relações estabelecidas, repletas de aprendizagens, que definimos aquilo que somos e nos afirmamos perante a sociedade. A compreensão do meio social implica o desenvolvimento de um olhar atento e crítico, potenciado pelo aprofundamento teórico e prático de diferentes dinâmicas sociais.

Permitindo a investigação um conhecimento mais aprofundado de diferentes áreas, o trabalho de Mestrado procurou desenvolver uma reflexão em torno de políticas enunciadas como significativas para a terceira idade, cruzando-as com perspetivas de pessoas em idade avançada sobre os seus quotidianos. A pesquisa desenvolveu-se com base na análise do Plano de Ação Internacional de Madrid sobre o Envelhecimento (PAIE), que foi aprovado

na II Assembleia Mundial sobre Envelhecimento, a 8 de abril de 2002, pela Organização das Nações Unidas, realizada em Espanha, e no Relatório de Portugal sobre o Terceiro Ciclo de Revisão e Avaliação da Estratégia de Implementação Regional do Plano Internacional de Ação de Madrid sobre o Envelhecimento, elaborado em março de 2017 pelo Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social e pelo Gabinete de Estratégia e Planeamento. A mesma baseou-se, também, em entrevistas coletivas a idosos realizadas em quatro instituições distintas, uma Academia Sénior, uma Coletividade, um Lar de Idosos e um Centro de Dia.

O envelhecimento é, inevitavelmente, um assunto da atualidade, devido ao aumento da longevidade, que se afirma como uma conquista da era contemporânea. Estando este tema fortemente evidenciado nas agendas políticas, torna-se necessário descortinar o que o circunda. Assim, enquadrado no tema do envelhecimento, o trabalho de investigação dá destaque a dois momentos centrais, que servem de base à pesquisa. A análise documental e as entrevistas são as principais referências que sustentam os resultados finais desta investigação. Paralelamente a estes dois pontos centrais, ao longo de todo o trabalho, mobiliza-se um suporte teórico que permite, em grande medida, a interpretação dos documentos analisados e orienta toda a estrutura do trabalho apresentado.

Desta forma, a presente dissertação encontra-se organizada em quatro capítulos. No capítulo I, desenvolve-se o referencial teórico, com base na revisão da literatura, situando o idoso na sociedade, dando conta de um conjunto de ideias teoricamente desenvolvidas que definem uma imagem socialmente construída do processo de envelhecimento. Referenciam-se, também, as respostas sociais que se direcionam para a terceira idade e que asseguram um conjunto de necessidades básicas de sobrevivência. No capítulo II, apresenta-se a descrição de todo o percurso metodológico, fazendo-se referência às estratégias utilizadas ao longo de todo o processo investigativo, bem como à caracterização dos espaços visitados. No capítulo III é feita a análise documental, onde se realiza uma reflexão em torno dos dois documentos já referenciados. A mesma pretende colocar em evidência um

conjunto de recomendações e medidas a serem implementadas a nível nacional e internacional. No capítulo VI, apresenta-se a análise das entrevistas, que permite o estudo de vivências quotidianas de diferentes idosos, possibilitando-se a abertura a novas pesquisas. Por fim, constam as considerações finais, onde é apresentado um balanço geral de todo o trabalho de pesquisa, evidenciando-se as ideias centrais que dela emergiram.

## CAPITULO I

## 1.1 Fenómeno Social do Envelhecimento

*“O envelhecimento da população é fruto daquilo que conseguimos alcançar nas sociedades modernas” (Chis, 2009:35).*

O objetivo deste trabalho prende-se com a necessidade de perceber que impacto tem o desenvolvimento e o consequente aumento da longevidade na vida das pessoas com idade avançada.

O envelhecimento é um fenómeno social emergente nas sociedades modernas, resultante da evolução da ciência, da tecnologia e da melhoria das condições de vida. Contudo, o aumento da esperança média de vida *“nem sempre equivale a um indicativo de bem-estar e/ou autonomia, dignidade e participação, que permita às pessoas mais velhas uma vida que coincida com as suas necessidades e expectativas”*(Cabral,2016:26), pelo que se torna, pertinente perceber que impacto o desenvolvimento tem na vida das pessoas com idade avançada.

Nas palavras de Chis, o envelhecimento só constitui um problema porque *“muitas das nossas instituições, especialmente de índole económica e social, não estão devidamente configuradas para lidar com a população envelhecida”* (Chis, 2009:35).

Nos últimos anos, a pirâmide etária inverteu-se, evidenciando-se a necessidade de uma mudança de paradigma, reclamada por um conjunto de múltiplos fatores que devem ser debatidos à luz de um discurso positivo. Os efeitos do envelhecimento *“não são necessariamente todos negativos e só são preocupantes quando não foram previstas nem planeadas as suas consequências. Uma mudança de paradigma na sociedade pode proporcionar a emergência de um novo tipo de sociedade* (Nazareth, 2009:20).

A melhoria das condições de vida, de higiene e de saúde e o aumento das respostas sociais impulsionaram o aumento da longevidade, contribuindo para o aumento significativo da esperança média de vida. Contudo, no que se refere a uma fase mais avançada de vida, e do ponto de vista social e da saúde, as abordagens

*“têm de ser adequadas [...], por isso uma política de saúde para os idosos deve ser desenvolvida de forma intersectorial, com parcerias entre ministérios, sociedade civil e as próprias famílias e, previamente definida, em função dos aspetos demográficos de cada país” (Machado, 2008/2009:126).*

Um outro aspeto que tem interferência no processo de envelhecimento, relaciona-se com as relações familiares que, ao longo dos anos, têm sofrido várias alterações, perdendo-se o conceito tradicional de família. A industrialização das sociedades e, conseqüentemente, o desenvolvimentos dos meios urbanos, gerou movimentos migratórios para as cidades e deu origem a mudanças profundas na estrutura familiar, que tendeu a restringir-se à família nuclear, contrariando as lógicas de família alargada. Os laços familiares reconstroem-se e dão origem a novas configurações familiares, que muitas vezes podem ir além dos laços de sangue. Na sociedade contemporânea, *“devido à expansão do trabalho assalariado, a atividade económica é exterior à família, constatando-se uma separação entre o local de produção e a família” (Imaginário, 2004:63).* Atualmente, as famílias estão sujeitas a complexos desafios a nível laboral, educativo e social, que dificultam o exercício da solidariedade familiar e social, manifestando-se cada vez mais processos de individualização. Neste quadro, o envelhecimento surge fortemente problematizado, desvalorizando-se as potencialidades sociais das pessoas em idade avançada e tornam-se mais invisíveis os importantes papéis sociais que estas pessoas desenvolvem nos contextos familiares, políticos, sociais e educativos.

## 1.2 Ser Idoso

Ser idoso é muito mais que um processo biológico, que uma etapa caracterizada pela decadência física e mental. No entanto, é frequente deparamo-nos com conotações negativas quando se fala dos idosos, *“advindo estas do desconhecimento do processo de envelhecimento e, por sua vez, este desconhecimento conduz a falsas percepções” (Imaginário, 2004:123).*



A palavra idoso associa-se a uma fase do desenvolvimento da vida humana, a que chamamos envelhecimento, que cronologicamente passa por diferentes estádios. Envelhecer pressupõe *“alterações físicas, psicológicas e sociais no indivíduo, de forma natural e gradativa, sendo em maior ou menor grau, de acordo com as características genéticas e, principalmente, com o modo de vida de cada indivíduo”* (Zimmerman, 2000:21).

Socialmente e politicamente, existe uma idade que define a entrada na reforma que, conseqüentemente, define o estatuto de pessoa idosa. A idade dos 66 anos é marcada pelo momento associado à paragem laboral e tende a ser associada a uma redução significativa de um conjunto de capacidades. Contudo, embora a idade cronológica apareça *“como um marco e uma forma relativamente precisa de identificar esse grupo [...] as características relativas ao desenvolvimento biológico, psicológico, mental e social, podem ser tão distintas entre indivíduos que qualquer classificação se torna arbitrária, pois dificilmente encontramos critérios homogêneos que a fundamentem”* (Imaginário, 2004:44).

Deste modo, a entrada na reforma e a interrupção laboral não se relacionam diretamente com um momento de inatividade, construção socialmente interiorizada, que caracteriza os idosos como um grupo homogêneo. A entrada na reforma, para além de um direito, é também uma oportunidade de experienciar e concretizar aspirações tidas ao longo da vida.

*“O que importa é a postura diante da vida, a forma de ser e de buscar a felicidade. É preciso uma preparação interna, objetivos de vida e projetos para continuar vivendo (...). As ligações afetivas continuam a ser importantes na vida. É essa sensação que dá tranquilidade, esperança e confiança no futuro”* (Zimmerman 2000:30).

O processo de envelhecimento começa aquando do nosso nascimento e desenvolve-se de forma natural e contínua ao longo da nossa vida. No entanto, segundo Pimentel, *“os seres humanos só porque envelhecem, não perdem necessariamente as suas capacidades, e os seus saberes podem ser*

*preciosos numa sociedade em transformação*” (Pimentel, 2001:51). Numa visão mais biológica, este processo coaduna-se com a diminuição de algumas capacidades, o que pode aumentar o tempo necessário para a concretização de tarefas simples, levando à *“perda gradual nas reservas fisiológicas, um aumento do risco de contrair diversas doenças e um declínio geral na capacidade intrínseca do indivíduo”*(OMS, 2015:12). Todavia, esta perda progressiva de capacidade, não é igual para todos e as implicações ocorridas podem não ser limitantes, o que se traduz num processo heterogéneo.

*“não há um padrão desenvolvimental de envelhecimento comum ou normativo, o que sugere que qualquer pessoa deve ser analisada e compreendida tendo em consideração modos individuais, idiossincráticos, de ser, de estar e de envelhecer”* (Fonseca, 2004:206).

### 1.3 Envelhecimento Ativo e Idade da Reforma

Falar de envelhecimento implica falar de um conjunto de situações políticas e sociais que interferem no quotidiano das diferentes sociedades. As referências a esta importante conquista da humanidade, o aumento da longevidade, surgem, muitas vezes, associadas a duas ideias centrais o rápido avanço da ciência e da tecnologia e o aumento das despesas a ele associadas. Esta última ideia tende a produzir discursos depreciativos sobre os idosos, particularmente a nível económico, e à defesa de medidas que apontam para o prolongamento do tempo de trabalho.

Como diz Vilhena, associamos *“à velhice e, logo, os velhos e as velhas, à ausência de sinais positivos ou à sua perda, como a perda de saúde, da capacidade de produzir, do vigor sexual, da beleza e da força física e mental. E mais do que isso, fazemos a ligação entre as imagens da velhice e da morte”* (Vilhena, 2012:69).

No entanto, reportando-nos ao conceito de envelhecimento ativo, este é, não raras vezes, associado à ideia que a pessoa pode viver mais anos com capacidade laboral. No documento da Comissão Europeia sobre o ano

Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre gerações, em 2012, refere-se que é importante *“deixar os idosos contribuir na totalidade dentro e fora do mercado de trabalho. [afirmando que] os idosos devem poder permanecer ativos como trabalhadores, consumidores, assistentes domiciliários, voluntários e cidadãos”* (União Europeia, 2012:3). Contudo, é importante refletir em torno desta continuidade, para que não se façam interpretações erradas no que se refere ao conceito de ativo. O mesmo deve ser encarado como uma oportunidade *“de continuarem a trabalhar e partilhar as suas experiências, de continuarem a desempenhar um papel ativo na sociedade e de viverem as suas vidas de maneira saudável, independente e preenchida”* (Jacob,2013:18). Envelhecer de forma saudável implica que o idoso possa ser livre de traçar o seu próprio caminho de acordo com as suas escolhas, sem a obrigatoriedade laboral.

Caso contrário, estaremos a associar esta definição de forma redutora apenas ao aumento da idade da reforma. A palavra ativo encontra-se, muitas vezes, aliada a uma lógica de capacidade para fazer, enquanto atividade laboral, o que pode pôr em causa o bem-estar físico e emocional da pessoa com idade avançada e pode servir, apenas, para resolver certos problemas relacionados com a economia, ignorando, também a este nível, dimensões mais amplas que importa considerar. Rocha, (2009), afirma que:

*“quantas mais pessoas idosas trabalharem, quantas menos estiverem institucionalizadas, quantas mais se enquadrarem nas suas casas e cuidarem dos seus netos, quanto mais as comunidades se envolverem em formas de solidariedade social para com as pessoas idosas necessitadas, menos serão os dispêndios do Estado com as pessoas idosas”* (Rocha,2009:47).

Neste sentido, interessa refletir acerca do prolongamento da atividade laboral no que respeita aos *“propósitos políticos que vão no sentido de “prolongar a atividade profissional” para reduzir custos com a segurança social e para aumentar a produtividade e competitividade económica sem retorno em termos de “qualidade de vida” e de inclusão afetiva dos idosos em formas de cidadania plena”* (Rocha, 2009:48). Ora, mais anos de vida não correspondem

a um sinónimo de bem-estar pessoal, físico e mental, sendo necessário que os interesses da pessoa em idade avançada sejam relevantes na formulação de políticas, promovendo o bem-estar e a concretização pessoal a todos os níveis.

Neste quadro, assume grande relevância a definição de envelhecimento ativo da Organização Mundial de Saúde (OMU), que apresenta uma perspetiva diferente no que concerne ao envelhecimento, existindo a preocupação em salvaguardar os interesses dos idosos numa dimensão mais ampla. O processo de envelhecimento aparece associado à preocupação em garantir a qualidade de vida à medida que envelhecemos.

O envelhecimento ativo e saudável, segundo a Organização Mundial de Saúde é caracterizado por um *“processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para a melhoria da qualidade de vida das pessoas que envelhecem* (Organização Mundial de Saúde, 2015, citado em Estratégia Nacional para Envelhecimento Ativo e Saudável, 2017:6). Potenciando assim, o [...] *desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que contribui para o bem-estar das pessoas idosas, sendo a capacidade funcional o resultado da interação das capacidades intrínsecas da pessoa (físicas e mentais) com o meio”* (Estratégia Nacional para Envelhecimento Ativo e Saudável, 2017:6).

A entrada na reforma pressupõe uma quebra na atividade laboral, que se associa a uma nova etapa da vida, intitulada por envelhecimento. Esta ideia encontra-se generalizada mas *“não há, rigorosamente nada que nos diga que, aos 64 anos e onze meses nós sejamos adultos e que aos 65 anos e um dia passamos a ser idosos”*(Fonseca,2007:154). Essa ideia acarreta riscos de acordo com as ilações que cada um faz de si e da sociedade em que está inserido, pelo que é importante que a passagem à reforma seja um processo gradual, possibilitando um equilíbrio no desempenho de papéis sociais diferentes.

Este é um momento onde ocorrem múltiplas mudanças diárias, que obrigam a adotar novas rotinas. É uma nova forma de vida que se diferencia do tempo de trabalho, tempo esse onde *“há, de algum modo, quem nos diga o que fazer, como o fazer, onde há um horário, há rotinas, há tarefas pré determinadas, pré estabelecidas”* (Fonseca,2007:15).

A entrada na reforma, para além de um direito, é também uma oportunidade, que permite à pessoa em idade avançada, entrar numa nova fase de vida, na qual pode desempenhar novos papéis sociais.

## 1.4 Envelhecimento e Processos Participativos

*“As sociedades maduras não são aquelas que têm uma proporção maior de velhos, mas são aquelas em que as pessoas vivem melhor durante mais tempo”(Antunes, 2007:94).*

Neste sentido, envelhecer não é sinónimo de perda de capacidades ou autonomia, mas sim uma oportunidade de vivenciar novas formas de participação na sociedade.

Urge, assim, contrariar discursos negativos enraizados na sociedade resultantes de uma construção social que enquadra as pessoas em idade avançada num cenário homogéneo desestabilizado, colocando os idosos, na sua grande maioria, *“enleados na lógica de exclusão desta sociedade, que lhes retira qualquer papel na vida social”* (Fernandes, 2005:232).

Embora o envelhecimento esteja associado a um declínio físico e psicológico, este é consequentemente um fator variável que não pode ser generalizado, pois nem todas as pessoas em idade avançada são doentes. As condições de vida influenciam a qualidade de vida numa fase avançada e são influenciadas pelas relações e formas de estar na sociedade. O desenvolvimento de atividades socialmente úteis fomenta a entrada numa nova fase de vida de forma estabilizadora, garantindo o exercício de uma cidadania plena (Ferreira, 2009).

É necessário pensar no envelhecimento com qualidade de vida, permitindo às pessoas em idade avançada sobressaírem em diferentes contextos sociais e encontrarem significado e valorização pessoal nas suas práticas diárias. A manutenção das relações sociais surge aliada a diversas iniciativas que podem promover momentos de partilha participativa, pois, *“a promoção da participação supõe a criação de espaços democráticos de*

*expressão, interação e decisão a nível político, social económico e cultural”* (Caride 2007:87).

É necessário que se desenvolvam espaços promotores de processos de emancipação, onde se façam ouvir vozes coletivas e individuais de pessoas com sabedoria de vida. A participação remete para a noção de *“dar poder às pessoas e dotá-las dos meios materiais e intelectuais suficientes para exercer esse poder a favor do bem-estar geral”* (Caride, Freitas, Callejas, 2007:88). Para que a participação seja atingida na sua plenitude, tanto a nível social como desenvolvimental, é necessário compreender que a educação e o desenvolvimento *“conformam um binómio indissociável, portanto a finalidade de ambos na sociedade é alcançar melhores condições de vida e uma maior humanização”* (Caride, Freitas, Callejas 2007:178). Neste sentido, a mudança social ocorre no aqui e agora aliada a uma educação mais consciente e informada que permitirá uma sociedade menos preconceituosa em relação à idade. Este processo de transformação está associado à promoção de espaços inclusivos, de oportunidades de valorização social.

## 1.5 Envelhecimento e Proteção Social

O envelhecimento populacional é um tema bastante presente no mundo e na realidade Portuguesa. De acordo com o Instituto Nacional de Estatística (INE), o aumento do envelhecimento demográfico está em ascensão e só tenderá a estabilizar após 40 anos de crescimento. O índice de envelhecimento duplicará, passando de 147 a 317 idosos por cada 100 jovens, em 2080. Como consequência do fenómeno apresentado, a população em idade ativa diminuirá de 6,7 para 3,8 milhões de pessoas (INE, 2017). Como efeito deste fenómeno, o país vê-se confrontado com inúmeros desafios, principalmente a nível social.

Em Portugal verifica-se que o sistema de proteção social não atingiu nunca *“níveis de desempenho que assegurem a todos os idosos uma qualidade de vida minimamente digna de acordo com os direitos de cidadania que lhes assistem”* (Capucha, 2005:337).

Na última década, surgiram em Portugal reformas que se demonstraram relevantes para o prolongamento da esperança média de vida. Contudo, as políticas existentes de proteção ao idoso ficam muito aquém das fragilidades manifestadas por esta faixa etária, pondo em causa uma vida condigna, de acordo com os direitos de cidadania. Neste sentido, refletir sobre envelhecimento, implica refletir sobre um conjunto de políticas públicas, uma vez que *“Portugal é o 4º país da União Europeia com maior percentagem de pessoas idosas”* (European Commission, 2015, citado em Estratégia Nacional Para o Envelhecimento Ativo e Saudável (ENEAS, 2017:14).

Quando abordamos questões relacionadas com o envelhecimento, inevitavelmente aliamos este fenómeno a fatores de risco, palavra que se universalizou e se tornou num termo corrente. A expressão risco surge durante um longo período associada aos esquemas de pensões de reforma, onde as pessoas devido à sua idade avançada deixam de exercer uma atividade laboral ativa, estando este conceito presente na legislação Portuguesa e Internacional (Capucha, 2005).

Assim, e em modo de reflexão, é pertinente compreender que os riscos do envelhecimento podem estar associados, intrinsecamente, à falta de qualidade de vida num período de idade avançada, logo: *“os riscos associados a um envelhecimento sem qualidade de vida não podem ser prevenidos fora do quadro da melhoria nos níveis de prestação do sistema de segurança social, de um lado, pelo aumento das pensões mais baixas e, por outro lado, através da promoção da qualidade e do alargamento da rede de prestação de cuidados e serviços sociais, com particular concentração do esforço público nas respostas às necessidades dos idosos mais carenciados”* (Capucha, 2005:337).

É neste quadro que importa ressaltar a importância do complemento Solidário para Idosos (CSI), uma das respostas existentes em Portugal, que se apresenta como um apoio financeiro aos idosos com baixos recursos económicos. Destina-se a idosos residentes em território nacional ou que estejam a residir em Portugal há pelo menos seis anos seguidos.

*“Em 2013, o CSI sofreu uma redução do seu valor de referência de 5022€/ano para 4909€/ano, o que levou a uma redução significativa da cobertura e do nível de proteção deste apoio. Em 2016, é reestabelecido o valor de 5022€/ano, determinando o Orçamento do Estado um incremento adicional (para 5059€/ano), com entrada em vigor a partir de 1 de abril de 2016, reaproximando o patamar de acesso ao limiar de pobreza” (Relatório de Portugal sobre o Terceiro Ciclo de Revisão e Avaliação da Estratégia de Implementação Regional do Plano Internacional de Ação de Madrid sobre o Envelhecimento, 2017:11).*

Este complemento pode acumular com:

- Pensão de Invalidez;
- Pensão de Sobrevivência;
- Pensão Social de Velhice;
- Prestação Social de Velhice.

## 1.6 Respostas Sociais

Quando nos referimos a respostas sociais estamos a falar de respostas políticas que salvaguardam os interesses de todos os cidadãos. Nesta medida, a idade avançada encontra respostas universais que garantem os direitos básicos da existência humana. Paralelamente a estas, encontram-se referenciadas em discursos políticos um conjunto de medidas que procuram colmatar as consequências da idade avançada. A análise das políticas existentes em Portugal sobre envelhecimento tem como principal objetivo o seu conhecimento e pertinência, no sentido de compreender quais as estratégias existentes em Portugal que salvaguardam a qualidade de vida da pessoa com idade avançada. O conhecimento destas políticas e, consecutivamente, a análise de documentos oficiais, pretende clarificar de que forma as políticas estão pensadas, e que influência as pessoas de idade avançada têm na formulação das mesmas.



O Estado, e todos os atores que com ele colaboram, devem promover cuidados dignos de saúde e sociais, visando a melhoria das condições de vida e o aumento da esperança média de vida. Nos últimos anos, Portugal tem vindo a proceder a reformas importantes que asseguram alguma estabilidade nos cuidados prestados, nomeadamente no que concerne aos cuidados de saúde. Os cuidados continuados são um exemplo desta progressão, que surgem para evitar a sobrecarga hospitalar, fenómeno que se revelava como um “flagelo social”, pois existiam milhares de idosos internados nos hospitais, a necessitar de um acompanhamento permanente, mas não de um acompanhamento médico direto (Campos,2008).

Surge assim a Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI), que segundo o Decreto-Lei nº 101/2006, de junho, responde a necessidades específicas e encaminha os pacientes para contextos mais adequados. Os pacientes são encaminhados a partir do serviço hospitalar ou do Centro de Saúde para diferentes unidades que salvaguardam a manutenção de todos os cuidados necessários, podendo estes ser a nível institucional ou domiciliário.

A Segurança Social, em parceria com as Misericórdias e Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), dispõe de um conjunto de respostas sociais que procuram colmatar as necessidades manifestadas pelas pessoas em idade avançada. Estas respostas visam a melhoria das condições de vida, aumentar a possibilidade de permanência domiciliar e, consecutivamente, fomentar as relações sociais, fortalecendo o meio sociocultural.

### **Respostas Sociais:**

**Serviço de Apoio Domiciliário** é uma resposta social cujo objetivo é a prestação de cuidados personalizados e individualizados no domicílio, garantindo a satisfação/concretização das necessidades básicas e atividades da vida diária a pessoas que, por diversos motivos, temporários ou permanentes, não asseguram estas tarefas (Despacho Normativo nº 62/99 de 12 de Novembro).

**Centro de Dia** é uma resposta social que oferece às pessoas em idade avançada a oportunidade de frequentarem um espaço que visa a promoção da autonomia, socialização e manutenção das relações sociais, bem como a prevenção de situações de dependência permitindo que estas pessoas possam permanecer no seu meio habitual (Guia Prático, Apoios Sociais, Pessoas Idosas, 2017).

**Centro de Noite** é uma resposta social que tem por finalidade o acolhimento noturno de pessoas autónomas que procuram colmatar a solidão (Guia Prático, Apoios Sociais, Pessoas Idosas, 2017).

Contudo esta resposta é escassa, existe e está intitulada como uma alternativa social, mas não se operacionaliza em termos práticos. Dificilmente se encontram Centros de Noite disponíveis para que as pessoas em idade avançada possam usufruir deste serviço.

**Acolhimento Familiar para pessoas Idosas** é uma resposta social que visa a integração da pessoa com idade avançada, temporária ou permanentemente, em famílias consideradas idóneas. Esta resposta direcciona-se concretamente a pessoas com um baixo suporte familiar ou a pessoas que por falta de condições não podem permanecer no seu domicílio. Pretende-se assim garantir um ambiente sociofamiliar propício, evitar o recurso à institucionalização, promovendo a autonomia (Decreto-lei n 391/91, de 10 de outubro).

**Lar de idosos**, resposta social que visa o acolhimento temporário ou permanente de pessoas em idade avançada, dependentes ou autónomas numa estrutura residencial. Garantindo alimentação, cuidados de higiene, saúde, conforto e manutenção das relações sociais com base no convívio, animação social e ocupação dos tempos livres (Despacho Normativo n.º 12/98 de 25 fevereiro).

As respostas sociais anteriormente apresentadas asseguram a manutenção de cuidados de saúde e sociais. Contudo, o facto de existirem,

não garante uma eficácia total, existindo várias lacunas na sua operacionalização, uma vez que o aumento da esperança média de vida só constitui um progresso para a sociedade se for acompanhada, simultaneamente, do aumento de qualidade de vida das pessoas idosas. Assim, as políticas devem ser pensadas de forma a possibilitarem que um maior número de pessoas alcance trajetórias positivas do envelhecimento. Estas políticas devem “*servir para quebrar muitas barreiras que limitam a participação social contínua e as contribuições das pessoas [em idade avançada]*” (ONU,2015:6).

É de conhecimento geral que o fenómeno do envelhecimento ocorre a nível mundial, sendo que o aumento do número de idosos será maior nos países em desenvolvimento, onde se prevê que até 2050 a população idosa quadruplique. Desta forma, é reconhecida pelas Nações Unidas a importância de se criar um conjunto de estratégias que venham colmatar as necessidades inerentes à idade avançada.

O reconhecimento da dignidade da pessoa humana é salvaguardado pela Constituição da República Portuguesa (CRP), nomeadamente no que se refere à pessoa idosa, estando presente no artigo 72º da CRP que afirma que as, “*pessoas idosas têm direito à segurança económica e a condições de habitação e convívio familiar e comunitário que respeitem a sua autonomia pessoal e evitem e superem o isolamento ou a marginalização social*”, como o direito à realização pessoal e a uma participação ativa na vida da comunidade (ENEAS, 2017:11).

É necessário continuar a desenvolver estratégias adequadas às pessoas em idade avançada, reforçando práticas e operacionalizando algumas estruturas que surgem como resposta social, e criar “orientações políticas que permitam desenvolver ações e projetos educativos mais próximos dos cidadãos e cidadãs idoso(a)s, promovendo a sua autonomia e independência, mas também velando pela assistência e apoio, caso necessário” (Rocha, 2009:50).

## CAPITULO II

### Percorso Investigativo

## 2.1 Processo investigativo e Intervenientes

A investigação desenvolvida remete-nos para um paradigma qualitativo que valoriza os conhecimentos dos atores envolvidos. O trabalho de investigação procura desenvolver e tem presente as dimensão da subjetividade, na medida em que se foca nos indivíduos e nas suas particularidades, procurando dar sentido às suas ações. Os problemas investigados vão no sentido de *“explorar as interpretações, os sentidos da ação, os sentimentos dos sujeitos e não as variáveis (causas) que possam estar na base dos seus comportamentos e atitudes”* (Amado,2014:49).

Deste modo, ao longo do trabalho de investigação, procurou-se estabelecer um contacto direto com diferentes atores, valorizando neste processo as relações horizontais, o diálogo e a escuta, que permitisse interligar o material empírico com o referencial teórico.

Assim, o ponto central da investigação tem por base a compreensão das *“interações e significações – crenças, opiniões, perceções, representações, perspetivas, conceções que os seres humanos colocam nas suas próprias ações, em relação com os outros e com os contextos em que e com que se integram. Procura-se o que na realidade faz sentido e como faz sentido para os sujeitos investigados”* (Amado, 2014:41).

O trabalho científico de pesquisa procura desenvolver um processo de reflexão seguindo um conjunto de procedimentos éticos, que se traduzem na mobilização de instrumentos capazes de compreender no desenvolvimento social e no respeito por todos os intervenientes.

O contacto direto com os intervenientes implica um comprometimento baseado na partilha e no reconhecimento dos seus conhecimentos e saberes, numa ontologia social que, de acordo com Stoer e Magalhães, é entendida como *“a forma como as relações sociais, os grupos e os indivíduos são, enquanto tal, legitimados, aceites e reconhecidos, quer dizer, a forma como são conceptualizadas e vividas as relações sociais no âmbito de um dado corpo social”* (Stoer e Magalhães,2005:89). Assim, a ontologia social é um

princípio basilar na intervenção e investigação em educação. Estando o processo educativo ligado a múltiplos saberes “*que se cruzam, se interpelam e, por vezes, se fecundam, de um lado, conhecimentos, conceitos e métodos originários de campos disciplinares múltiplos, e, de outro lado, saberes, práticas, fins éticos e políticos*” (Charlot, 2006: 9).

Enquanto investigadores, devemos pautar o nosso trabalho por um conjunto de princípios orientadores que possibilitem uma horizontalidade relacional e empoderadora. Tendo por base esta perspetiva, a opção metodológica eleita para o desenvolvimento deste trabalho de investigação centrou-se na realização de entrevistas em pequeno grupo, utilizadas como uma ferramenta que visa a compreensão das preocupações, interesses e necessidades de um conjunto de pessoas em idade avançada, que se encontram integrados ou participam em diferentes valências sociais. A entrevista, enquanto ferramenta útil na recolha de informação para a investigação, facilita também a recolha de testemunhos ricos em experiência, respeitando-se as opiniões e interesses manifestados, possibilitando um momento de expressão libertadora que clarifica um conjunto de interrogações iniciais.

Recorri também à análise documental, que serviu de suporte a toda a investigação. A mesma possibilitou, numa fase posterior, um confronto direto entre as preocupações políticas e as medidas instituídas, com as necessidades/preocupações expressas por grupos de pessoas em idade avançada. O desenvolvimento desta investigação teve como foco inicial a análise do Plano de Ação Internacional de Madrid sobre o Envelhecimento (PAIE), que foi aprovado na II Assembleia Mundial sobre Envelhecimento, a 8 de abril de 2002, pela Organização das Nações Unidas, realizado em Espanha. Um outro documento analisado refere-se ao Relatório de Portugal sobre o Terceiro Ciclo de Revisão e Avaliação da Estratégia de Implementação Regional do Plano Internacional de Ação de Madrid sobre o Envelhecimento, elaborado em março de 2017 pelo Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social e pelo Gabinete de Estratégia e Planeamento. A análise destes documentos procura clarificar alguns discursos, colocando em debate algumas das estratégias apresentadas. Sendo o envelhecimento um desafio para a sociedade atual, torna-se pertinente a compreensão das preocupações

políticas associadas à terceira idade, fazendo-se uma analogia com a realidade mencionada por idosos, através do contacto direto com diferentes grupos de pessoas em idade avançada.

Na sequência da análise documental, privilegiou-se o contacto com quatro instituições de Gaia e Porto, com características muito distintas onde regularmente se encontram diferentes grupos de idosos. Os locais escolhidos resultaram de conhecimentos de alguns estudantes de Ciências de Educação, os quais possibilitaram um contacto privilegiado com as instituições, bem como com os intervenientes das mesmas. Os dados recolhidos resultaram do contacto com quatro grupos distintos de idosos, enquadrados em diferentes valências, contando com a participação de 24 pessoas.

O presente estudo tem com objetivo geral a compreensão de um conjunto de representações sociais associadas à terceira idade, questionando alguns discursos políticos. O questionamento inicial visa a reflexão sobre novos desafios que se colocam na era contemporânea, em que tende a afirmar-se uma sociedade heterogénea, com base em discursos homogéneos, particularmente no que se refere às pessoas idosas. As entrevistas desenvolvidas permitiram a desconstrução de ideias que se foram cristalizando ao longo do tempo, possibilitando um debate que procura posicionar e valorizar o desempenho de diferentes papéis sociais, pelos mais velhos, as suas histórias de vida, desejos e necessidades.

## 2.2 Metodologia e Trabalho de Pesquisa

A metodologia indica os *“caminhos, os instrumentos ao serviço da pesquisa. Ao mesmo tempo (...) problematiza criticamente, no sentido de indagar os limites da ciência, seja como referência à capacidade de conhecer, seja como referência à capacidade de intervir na realidade”* (Demo,1995:11).

### 2.2.1 Análise Documental

A análise documental debruçou-se sobre dois documentos, um internacional e um nacional, e procurou desconstruir um conjunto de ideias relevantes no desenvolvimento desta investigação. O foco da análise centrou-se em pontos específicos, de acordo com o objetivo do trabalho desenvolvido, explorando a partir dos mesmos um conjunto de recomendações e medidas sugeridas no âmbito do envelhecimento. Ao mesmo tempo, desenvolveu-se uma reflexão em torno do que é expectável para uma sociedade envelhecida, procurando compreender em que medida os tópicos apresentados são exequíveis em termos de operacionalização política e social.

Um dos documentos analisados foi o **Plano de Ação Internacional sobre o Envelhecimento**, aprovado na II Assembleia Mundial sobre Envelhecimento, realizada em Espanha, a 8 de abril de 2002, pela Organização das Nações Unidas. O mesmo apresenta um conjunto de recomendações concretas, que se focam em três orientações prioritárias: a pessoa idosa e desenvolvimento; a promoção da saúde e bem-estar na velhice; e a garantia de um ambiente propício e favorável durante o envelhecimento. As orientações apresentam-se divididas por 18 temas, sustentados por 35 objetivos, que definem o conjunto de medidas a serem implementadas.

O objetivo deste Plano consiste, essencialmente, em garantir que, mundialmente, a população possa envelhecer com segurança, dignidade e que os idosos possam continuar a participar nas suas respetivas sociedades como cidadãos com plenos direitos.

O outro documento analisado foi o **Relatório de Portugal, sobre o Terceiro Ciclo de Revisão e Avaliação da Estratégia de Implementação Regional do Plano Internacional de Ação de Madrid sobre o Envelhecimento**. No seguimento da análise do primeiro documento, considerei importante analisar, em particular, o caso Português, procurando compreender em que medida as recomendações sugeridas mundialmente se enquadraram na nossa realidade. Este relatório, em termos de estrutura, inicia-se com a



apresentação da metodologia adotada no seu desenvolvimento, fazendo um enquadramento geral do envelhecimento em Portugal, apresentando posteriormente as medidas que foram implementadas desde de 2012, em resposta a quatro objetivos do Plano de Ação Internacional sobre Envelhecimento.

Os Objetivos, explícitos no relatório, remetem para a promoção do prolongamento da vida ativa mantendo-se a capacidade de trabalho, a promoção da participação, inclusão e a não discriminação social das pessoas mais velhas, a promoção da saúde, a independência e dignidade, e o reforço da solidariedade entre gerações.

### 2.2.2 Entrevista

A entrevista é um dos *“mais poderosos meios para chegar ao entendimento dos seres humanos e para a obtenção de informação nos mais diversos campos”* (Amado, 2014:207).

Recorri à entrevista de grupo com o objetivo de compreender uma realidade social, a partir de conversas com grupos de idosos que se encontram regularmente. A entrevista em grupo não procura incidir numa dimensão individual, mas num universo comum a um conjunto de pessoas. As entrevistas em grupo *“fazem aparecer sobretudo, as opiniões mais fortes, contrariamente àquelas em que os participantes são menos seguros”* (Blanchet, 1993, citado em Amado, 2014:225). Esta técnica de recolha de dados, como tantas outras, corre riscos, uma vez que as opiniões minoritárias podem não se refletir na discussão. Contudo, salvaguardam-se um conjunto de significações importantes para uma maioria.

Neste sentido, o guião da entrevista deve possibilitar aos participantes um espaço de liberdade, onde possam exprimir diversas situações, emergindo daqui novas linhas de pesquisa, muitas vezes úteis para a investigação. Esta liberdade encontra-se referenciada nas perguntas de natureza aberta, onde o entrevistado não fica confinado a uma resposta direta. Mais que colocar

questões, importa a forma como as colocamos, pois a postura do entrevistador é determinante no retorno dado pelos entrevistados.

Foram desenvolvidas entrevistas semiestruturadas, que se direcionaram a grupos de pessoas em idade avançada, no sentido de compreender o percurso e os fatores que influenciam as suas vidas. Neste sentido, entende-se por entrevista semiestruturada aquela que deriva *“de um plano prévio, de um guião onde se define e regista, numa ordem lógica para o entrevistador, o essencial do que se pretende obter, embora, na interação se venha a dar uma grande liberdade de resposta ao entrevistado”* (Amado,2014:209). Esta liberdade aqui apresentada, é de teor qualitativo, permite que as pessoas entrevistadas possam discorrer sobre os assuntos, dando relevância ao que consideram mais importante, *“com as palavras e a ordem que mais lhe convier”* (Amado,2014:209).

Assim, para o meu trabalho de pesquisa, e tendo em conta o interesse em compreender os diferentes percursos e rotinas de pessoas em idade avançada, entendi que esta estrutura era a mais adequada, pela liberdade que lhe é dada e pela relação que se estabelece em torno da mesma, relação esta que tem interferência em todo o processo. Como refere Bourdieu, a escuta ativa não é fácil *“ela associa-se à disponibilidade total em relação à pessoa entrevistada, a submissão à singularidade da sua história em particular, que pode conduzir, por espécie de manifesto mais ou menos dominado, a adotar a sua linguagem e a entrar nos seus modos de ver, nos seus sentimentos, nos seus pensamentos, com a construção indispensável do conhecimento das condições objetivas comuns a todas as categorias”* (Amado,2014:213).

No que se refere ao guião da entrevista, este deve cumprir com uma estrutura em termos de blocos temáticos onde à *“construção deste deve presidir a preocupação por não fazer dele um questionário, mas sim um referencial organizado de tal modo que permita obter o máximo de informação com o mínimo de perguntas”* (Amado,2014:214). Dada a flexibilidade que é dada ao entrevistado a ordem das questões deve *“ser em função do desenvolvimento da entrevista”* (Amado, 2014:218).

No presente trabalho de pesquisa o guião das entrevistas realizadas seguiu uma sequência orientadora, que permitiu guiar os momentos de partilha. O mesmo desenvolveu-se de acordo com um tema central, a que

chamei, velhice, representações e preocupações, surgindo a partir do mesmo um conjunto de possíveis questões orientadoras. Os seguintes pontos apresentam o conjunto de questões que fizeram parte do guião previamente elaborado.

Questões orientadoras: Sendo o envelhecimento um tema tão debatido atualmente, dizem que as pessoas mais velhas já não são capazes de fazer muitas coisas.

- Como se sentem em relação a esta perspetiva? Será esta uma falsa questão?
- O que acham que as pessoas pensam quando falamos de velhice/velho/a?
- Para vocês o que significa ser velho/a?
- Como encararam a entrada na reforma?
- Sentiram alguma mudança para além das físicas e psicológicas?
- Sentem o peso da idade? Como organizam os vossos dias? Como é a vossa agenda?
- Quais são as vossas principais preocupações?
- Se fosse possível o que mudariam aqui?

Todos os pontos anteriormente mencionados, foram desenvolvidos de forma flexível, sendo o momento orientado pelas pessoas com quem tive a oportunidade de dialogar. Para além da temática desenvolvida, e de todas as questões elencadas, elaborei um conjunto de subtópicos direcionados para possíveis preocupações referenciadas ao longo da entrevista, que se apoiaram em temas específicos, pensões, saúde, cultura, acessibilidade/Transportes (Anexo I).

Após a elaboração das entrevistas e da recolha de um conjunto de informação, surge o momento da interpretação. Que se caracteriza como um dos mais importantes *“tendo em conta (...) o enorme manancial de dados (...)”*

*os aspetos contraditórios que se oferecem nesses mesmos dados e, também, à inevitável influência do investigador*” (Amado,2014:223). Assim, “o guião da entrevista (o que se questiona) e a interpretação que dela se faz exige uma desconstrução, de modo a se poder ver, em tudo isso, os efeitos do contexto da entrevista” (Amado, 2014:211).

### 2.2.3 Análise do Conteúdo – Técnica de Tratamento de Informação

A análise de conteúdo inscreve-se num “conjunto de metodologias de análise de dados na investigação social” (Amado,2014:301). Neste sentido, estas metodologias permitem uma desconstrução de todo o material recolhido, bem como a sua organização em termos de categorização. Alguns autores consideram que a análise de conteúdo consiste *“numa técnica de pesquisa documental que procura «arrumar» num conjunto de categorias de significação o «conteúdo manifesto» dos mais diversos tipos de comunicações*” (Berelson, 1952, citado em Amado,2014:302).

Para alguns autores, *“a análise de conteúdo não é senão um instrumento, uma série de operações destinadas a construir uma «grelha de análise», cuja finalidade é a observação do conteúdo; para outros investigadores é um método geral de investigação, um estado de espírito, do mesmo modo que a experimentação e a observação participante; neste último caso, a análise cobre processos tão diversos como a elaboração de conceitos e a interpretação de resultados*” (Lassarre 1978, citado em Amado,2014:305).

Enquanto método, a análise do conteúdo é um instrumento fundamental para a investigação qualitativa, pois procura interpretar as singularidades através do material recolhido, possibilitando um quadro de leitura claro e contextualizado para a investigação.

A análise de conteúdo apresenta-se como um processo complexo na desconstrução de todo o material recolhido, atravessando diferentes momentos.

É, desde logo, necessário o desenvolvimento de uma leitura atenta de todo o material empírico, ao longo de toda a análise, pois *“serão estas leituras*

*que irão possibilitar uma inventariação dos temas relevantes do conjunto, ideologias do autor ou autores, conceitos mais utilizados” (Idem, 311). Logo, no seguimento da mesma, é igualmente necessário a *formulação e explicitação prévia de hipóteses* que remetem para a “*base das decisões que se vão tomando ao longo do processo (...) [no] estabelecimento do desenho da investigação, no estabelecimento de variáveis a ter em conta, na constituição e intencionalidade da amostra e da natureza do corpo documental, no tipo de categorias que decide procurar*” (Idem:312). Assim, a categorização caracteriza-se como outro ponto fundamental ao longo da análise pois permite a transformação dos dados em bruto, agrupando-os em unidades que possibilitam a descrição das características relevantes do conteúdo. A análise de conteúdo apoia-se sobre “*critérios de pertinência*”, que são definidos de acordo com o objetivo inicial, bem como com o auxílio de um quadro teórico previamente definido. (Idem:312).*

A análise de conteúdo das entrevistas desenvolveu-se seguindo alguns dos critérios referenciados anteriormente. Para uma melhor leitura e tratamento de toda a informação, desenvolvi uma primeira grelha de análise, onde sintetizei a informação mais relevante para o trabalho de investigação. Posteriormente, com base na primeira leitura, surgiram três categorias de análise de acordo com o foco inicial do processo investigativo (Anexo II).

#### Categoria I:

- Perceções sobre a idade avançada;
- Implicações/necessidades associadas à idade avançada;
- O processo da entrada na reforma.

#### Categoria II:

- O que fazem para além da instituição que frequentam;
- Trabalho / Responsabilidades Sociais;
- Obrigações Familiares;
- Participação Social.

Categoria III:

- O que pensam da instituição;
- Que atividades desenvolvem na instituição;
- Envolvimento da Junta de Freguesia;
- Preocupações e medidas a serem implementadas.

Os tópicos anteriormente mencionados serviram de suporte no processo interpretativo de um conjunto de discursos e possibilitaram uma análise abrangente de todo o material recolhido.

#### 2.2.4 Instituição e Entrevistados – Breve Caracterização

Como já referido anteriormente, o desenvolvimento desta investigação implicou o contacto com quatro instituições. Estas são frequentadas por pessoas em idade avançada que, por necessidade/obrigação ou por opção, frequentam estes espaços, diariamente, com uma dada intencionalidade. Contactar diretamente com as pessoas, em contextos onde passam uma parte da sua vida, possibilita a compreensão do meio em que estão inseridas. É, portanto, um momento privilegiado de partilha, potenciador de reflexão.

Apelei à colaboração de quatro instituições distintas com a finalidade de poder compreender dinâmicas diferenciadoras, na vida de idosos, mas que encontram pontos comuns, em termos de necessidades e preocupações. A compreensão de eventuais inquietudes procura desenvolver uma reflexão, fazendo um paralelismo entre discursos e preocupações políticas.

##### ➤ Academia Sénior

A Academia Sénior foi criada em 2015 e assume-se como uma resposta de ocupação dos tempos livres para pessoas com mais de 50 anos. Dinamiza várias atividades, como é exemplo a pintura, ginástica, informática, natação e

o grupo coral. No presente ano letivo, contou com cerca de 400 alunos. Foi distinguida pela RUTIS (rede de universidades seniores em Portugal) como Universidade de Excelência, antes mesmo de completar 1 ano de existência.

Através de uma mestre em Ciências da Educação, que desenvolve a sua atividade profissional nesta instituição, estabeleci contacto com um dos grupos que frequenta a Academia. O meu trabalho foi explicado previamente pela técnica da instituição. No dia previamente estabelecido, eu e um grupo de alunos da Academia reunimo-nos numa sala, procurando-se que o momento fosse descontraído e que o diálogo acontecesse de forma fluída. Quando cheguei ao local fui recebida de forma bastante acolhedora, o que dissipou a minha ansiedade inicial.

A conversa contou com a participação de um grupo de cinco pessoas, duas mulheres e três homens, com idades compreendidas entre os 54 e os 73 anos. O diálogo iniciou-se de forma espontânea, abordaram-se questões relacionadas com a entrada na reforma e, simultaneamente, sobre a adaptação a esta nova fase da vida.

A Academia surge na vida destas pessoas como uma oportunidade de integração e manutenção das relações sociais, assim como um processo de aprendizagem contínuo. Assumem este compromisso e dedicam-se à aquisição de novos conhecimentos, concretizando aspirações que tiveram ao longo da vida. Os cursos disponíveis não se destinam apenas às pessoas reformadas, o que possibilita também o encontro de diferentes contextos, e em alguns casos a preparação para a entrada na reforma.

A maioria dos alunos só recorreu a este tipo de atividades após alguns anos da reforma, sendo que nos primeiros se dedicaram a tarefas domésticas (casa, campo, netos). A necessidade de empoderamento social faz com que a vida doméstica se apresente como um cenário redutor, existindo a necessidade de mais/novas tarefas. Por outro lado, existem pessoas que se encontram a programar a entrada na reforma, procurando evitar um choque no quotidiano. Procuram assim a integração progressiva num contexto diferente para que estejam em atividade aquando da entrada na reforma. O grupo caracteriza-se pela vontade de participação social em múltiplos contextos de vida. Fomentam as relações sociais e procuram conforto pessoal, de acordo com aquilo que idealizam.

## ➤ Coletividade

A coletividade, encontra-se situada numa zona movimentada da freguesia de Avintes. Enquanto organização, possui um edifício que está sob a gestão de um grupo de sócios, tendo ao dispôr diferentes salas para atividades de dança, teatro, convívio e um café. Algumas das atividades desenvolvidas são externas à coletividade, sendo os espaços emprestados a escolas ou grupos para a dinamização de diferentes eventos, não estando estes unicamente direcionados para as pessoas em idade avançada. Contudo, diariamente, a coletividade é frequentada, maioritariamente, por homens com idades distintas, sendo que muitos ainda não entraram na reforma e continuam a exercer atividades laborais.

Por intermédio de uma colega de Ciências da Educação, tive conhecimento da existência desta coletividade, que me interessou particularmente, tendo em conta as características do espaço. A maioria das pessoas frequenta o local com regularidade, fazendo-o de forma espontânea e voluntária, o que demonstra o significado da instituição no quotidiano destas pessoas.

Quando visitei o espaço deparei-me com uma energia frenética, cruzei-me com diversos homens que chegavam e saíam apressadamente das instalações. Toda a agitação fazia-se sentir, quem ia embora deixava como recado um “até logo, mais logo volto”, como se existissem compromissos a serem cumpridos, após a concretização de outras responsabilidades (laborais, familiares, pessoais). Entrei no edifício que dá acesso imediato ao bar e deparei-me com diversas pessoas que conviviam enquanto tomavam café. Observei tudo à minha volta, vi que, ao fundo do bar, existia uma porta que sempre que se abria fazia-se ouvir um enorme burburinho. Por curiosidade desloquei-me até lá. Assim que entrei, encontrei cerca de uma centena de homens que jogavam às cartas. Estavam tão focados naquele momento que a maioria nem deu conta da minha presença. Os que me viram cumprimentaram-me, com um ar de espanto, e continuaram focados no jogo. Existiam grupos que estavam a jogar e outros que assistiam, muito concentrados. Este era claramente um momento especial para estas pessoas que não queriam ser



interrompidas. Observei o momento e, posteriormente, fui apresentada ao grupo pela colega, expliquei o motivo da minha presença a alguns daqueles homens, e dois disponibilizaram-se para dialogar comigo.

Sáímos da sala e procuramos um local mais reservado para um momento de partilha. Numa mesa ao fundo do bar conversei com estas pessoas que me contaram parte da sua vida, esclarecendo a forma como organizam o quotidiano. As pessoas com quem tive o privilégio de conversar tinham 67 e 72 anos e percursos de vida completamente distintos.

Um dos senhores, o mais velho, ainda hoje exerce uma atividade laboral por conta própria, não por uma questão monetária mas por uma questão de saúde mental, considerando que o exercício laboral lhe permite exercitar a mente e o corpo, que lhe dá alento para a vida. Durante anos, sempre foi isento de horários, dada a sua função de vendedor, não sentindo por isso a pressão horária que, para a maioria, deixa de existir após a entrada na reforma. Desta forma, por opção e estabilidade financeira, continua a gerir uma pequena empresa que lhe ocupa algum tempo do seu dia, afirmando que a gestão deste tempo é de acordo com as suas vontades e flexível, possibilitando uma frequência regular da coletividade, considerando que o espaço e o tempo que disponibiliza para tal é fundamental para a manutenção das relações sociais. É claramente uma pessoa que, embora assuma e reconheça algumas preocupações referentes à idade, está disposto a contrariar a ideia de isolamento e incapacidade numa fase avançada da vida.

O outro senhor com, sempre trabalhou. Foi funcionário público e reformou-se relativamente cedo, aos 55 anos. Afirmo que a pressão horária sempre foi uma entrave na sua vida. Após a entrada na reforma, continuou a trabalhar, mudando apenas de área e concretizando alguns sonhos antigos. Continuadamente e paralelamente a todas as atividades, foi voluntário dos bombeiros. No presente, é voluntário num clube de futebol, desempenhando a função de massagista das camadas jovens. Gostaria de continuar a ser bombeiro, sente-se capaz, mas devido à idade não pode mais exercer essa função, o que o deixa bastante angustiado.

No presente, frequenta a coletividade diariamente e afirma que os momentos partilhados são significativamente importantes, encontrando significado nas relações que aqui desenvolve. Afirmo que, por vezes, em

momentos de diálogo, percebe que os seus problemas são também sentidos e partilhados por um grupo muito maior, minimizando o impacto pessoal. Sente a necessidade de sair e conviver e fá-lo de uma forma muito espontânea. Organiza os seus dias de acordo com as suas vontades, não deixando de valorizar e frequentar o espaço onde encontra velhos amigos e revive velhas histórias, sossegando algumas inquietudes internas.

#### ➤ Centro de Dia

O Centro de Dia localiza-se numa pequena aldeia e é frequentado maioritariamente por mulheres, com idades compreendidas entre os 65 e os 88 anos. Na sua generalidade, estas mulheres sempre trabalharam na área agrícola e são viúvas. Recorrem a este espaço com a finalidade de conviver, procurando algo que, de certa forma, lhes ocupe o tempo. As mesmas residem na área envolvente e deslocam-se a pé para o Centro de Dia.

Quando cheguei a este espaço, encontrei uma sala cheia de mulheres. Receberam-me de forma simpática e 9 mulheres disponibilizaram-se para conversar. De forma cordial apresentei-me, explicando qual o motivo da minha visita. Afirmei que o momento poderia ser descontraído e de partilha, para que todas se sentissem à vontade para falar. Paulatinamente, começaram a falar, as narrações partilhadas são semelhantes, e os discursos apresentados caracterizam histórias de vida com trajetórias comuns.

A viuvez surge como uma referência importante para o grupo, associada à solidão e ao isolamento. Acarreta simultaneamente a busca de novos contextos que levaram ao convívio no Centro de Dia. Mais que encontrarem atividades lúdicas para desenvolverem, estas mulheres procuram um local de partilha de alegrias, preocupações e memórias do passado. O passado e as atividades que nele desenvolveram estão repletas de memórias de uma fase exaustiva de trabalho. Cuidar dos filhos, da casa e do campo, foi durante anos o quotidiano destas pessoas com quem tive o prazer de conversar. Provenientes de contextos familiares com condições socioeconómicas pouco favorecidos, estas mulheres encontram hoje, assim como ao longo da vida, uma vontade de aprender, por intermédio da partilha, que possibilita um desenvolvimento pessoal e social, contrariando aquilo que

para maioria delas é assustador, a que chamam solidão. As velhas aprendizagens, como a costura, a renda, os afazeres de casa e o contacto com a natureza, para algumas ainda hoje é um refúgio ocupacional que garante a manutenção de bem estar.

#### ➤ Lar de Idosos

Esta estrutura residencial para idosos foi em outros tempos um local frequentado por mim, enquanto estagiária de Educação Social. Caracteriza-se pela sua grande dimensão, com capacidade para cerca de 140 pessoas, que se dividem por diferentes pavilhões, tendo em conta as limitações e necessidade de cada um. Assim que cheguei à instituição, encontrei caras conhecidas, fui recebida com afeto e questionada em relação ao meu percurso académico e profissional. Expliquei o motivo da minha presença e, prontamente, um grupo se disponibilizou a colaborar comigo. A visita a esta instituição foi para mim mais que um momento privilegiado de partilha, foi também reviver velhos tempos repletos de aprendizagens que me fizeram crescer enquanto pessoa. Embora no passado tenha vivenciado diferentes experiências neste local, senti no presente uma carga negativa contagiante que se manifestou nos discursos. O grupo com que estive à conversa era maioritariamente conhecido por mim e durante a partilha fizeram-se várias referências ao passado, sentindo eu que tudo estava diferente, a conversa foi nostálgica e intensa.

As pessoas com quem estive tinham idades compreendidas entre os 70 e 85 anos e algumas delas apresentam limitações físicas. Reuni com oito pessoas e apenas duas destas faziam uma vida relativamente autónoma para lá das imediações da instituição. Recorriam às saídas para o exterior com a finalidade de visitar antigos colegas, mas também como refúgio da vida institucional.

O grupo revelou pouca autonomia e vontade de viver, os discursos declaram desânimo perante o quotidiano. No geral, estas pessoas sentem necessidade de acontecimentos significativos para as suas vidas, que tornem os dias mais produtivos e integradores. Reclamam a falta de atividades e de momentos de partilha onde tenham a oportunidade de expressar as suas ideias

e desejos. As necessidades básicas estão asseguradas, contudo sentem-se esquecidas e desinseridas socialmente. O cotidiano não se apresenta desafiador nem empoderador. Todas as tarefas diárias seguem uma sequência rotineira (acordar, higiene, pequeno almoço, almoço, lanche, jantar e reforço da noite); os restantes tempos ocupam-se, na generalidade, com a televisão. Existem pontualmente atividades durante a semana, de ginástica e jogos de mesa. Contudo, a adesão a estas é reduzida, dada a falta de motivação e, fundamentalmente, implicação perante o meio em que estão inseridos.

Com histórias de vida muito distintas, este grupo focou-se essencialmente naquilo que é o quotidiano dentro da instituição, o que é normal, tendo em conta os longos anos de permanência na mesma. Falaram das suas rotinas, das suas necessidades e preocupações.

## CAPITULO III

### Análise Documental

### 3.1 Análise de Discursos de Instâncias Internacionais e Nacionais

O fenómeno do rápido envelhecimento demográfico assume atualmente um lugar de destaque nas agendas políticas e sociais. Sendo um tema frequentemente debatido, que carece de algumas respostas adequadas, coloca simultaneamente desafios às medidas de carácter político. Os discursos evidenciam preocupações que ganham visibilidade a nível mundial.

Tendo em conta a rápida transformação social, este trabalho procurou debruçar-se sobre dois documentos oficiais o Plano de Ação Internacional de Madrid sobre o Envelhecimento (PAIE), que foi aprovado na II Assembleia Mundial sobre Envelhecimento, realizada em Espanha, a 8 de abril de 2002, pela Organização das Nações Unidas, e o Relatório de Portugal, sobre o Terceiro Ciclo de Revisão e Avaliação da Estratégia de Implementação Regional do referido plano. A análise destes documentos pretendem colocar em destaque algumas preocupações nacionais e internacionais, no que se refere ao tema da terceira idade.

Os referidos documentos apresentam um conjunto amplo de informação, caracterizada por momentos de sustentação teórica e simultaneamente pela apresentação de estratégias, medidas e recomendações a serem consideradas no âmbito do envelhecimento. Para este trabalho de investigação, a análise desenvolvida focou-se em pontos específicos de acordo com o tema em estudo, dando destaque a um conjunto de itens considerados relevantes para o desenvolvimento de uma reflexão sustentada. Todos os pontos eleitos, para análise, relacionam-se com questões potenciadoras de envolvimento e participação social com vista ao reconhecimento do idoso na sociedade e, ao exercício de uma cidadania plena. As questões da saúde surgem como uma componente relevante durante a análise desenvolvida, partindo-se do princípio que, a participação no sentido mais amplo, atua como um fator preventivo na saúde e bem estar, assim como, o acesso a cuidados

de saúde potencia o bem estar aumentando a predisposição de envolvimento social.

### 3.1.1 Plano de Ação Internacional sobre Envelhecimento

O Plano de Ação Internacional sobre o Envelhecimento, apresenta 3 orientações prioritárias, a pessoa idosa e desenvolvimento, a promoção de saúde e bem-estar na velhice e a garantia um ambiente propício e favorável durante o envelhecimento. Estas orientações dividem-se em temas principais, que estão subdivididos em objetivos compostos por um conjunto de medidas.

A segunda Assembleia sobre o Envelhecimento, teve como objetivo identificar prioridades associadas ao envelhecimento a nível mundial, debruçando-se sobre o peso global do envelhecimento da população e aprova um conjunto de recomendações importantes a serem tidas em conta pelos diferentes países. A implementação do Plano de Ação Internacional sobre o Envelhecimento, antes apresentado, pretende defender os direitos das pessoas idosas, apresentando, fundamentalmente, uma ferramenta que visa a proteção dos direitos humanos, salvaguardando e garantindo uma plena cidadania numa fase de vida avançada.

O Plano foca-se em temas prioritários que requerem reflexão, aquando implementados numa dada realidade social, tendo em conta que o contexto é diferenciador em termos temporais e espaciais.

No âmbito desta pesquisa, a análise centra-se nas orientação I e II.

#### **Orientação prioritária I - Pessoas idosa e desenvolvimento**

##### **➤ Tema: Participação ativa na sociedade e no desenvolvimento**

A participação ativa na sociedade e no desenvolvimento é um dos temas discutidos na II Assembleia, que visa a integração social da pessoa idosa. Tendo o foco numa sociedade para todas as idades, onde a pessoa em idade avançada possa continuar a contribuir para o desenvolvimento da mesma, uma das preocupações assumidas passa por eliminar todas as formas de discriminação associadas à idade.

O debate procurou salientar um conjunto de tarefas e rotinas associadas à idade avançada, colocando em evidência um conjunto de

responsabilidades que não coincidem com responsabilidades de carácter económico “A contribuição social e económica dos idosos vai além das suas atividades económicas, já que com frequência essas pessoas desempenham funções cruciais na família e na comunidade” (Plano de Ação Internacional sobre Envelhecimento, 2003:34). Neste sentido, plano de ação recomenda algumas medidas a serem implementadas, designadamente:

- *Participação dos idosos em grupos comunitários intergeracionais e de ajuda mútua;*
- *Promover uma compreensão mais ampla da função cultural, social e económica e da constante contribuição das pessoas idosas à sociedade;*
- *Receber um tratamento justo e digno, independentemente da existência de incapacidades ou outras circunstâncias;*
- *Direito de viver dignamente em todas as etapas da vida;*
- *Promover a participação cívica e cultural como estratégia de luta contra o isolamento social e apoiar a capacitação;*
- *Incorporar as necessidades de idosos e as questões que os preocupam aos processos de tomada de decisões em todos os níveis;*
- *Adotar medidas, para permitir igual e plena participação dos idosos, particularmente das mulheres idosas, na tomada de decisões em todos os níveis.*

Todas estas recomendações devem ser consideradas em termos de operacionalização, minimizando o impacto do envelhecimento global, uma vez que o processo participativo se desenvolve a par de um processo integrativo, sendo a participação um indicativo de envolvimento e visibilidade social.

O trabalho de investigação desenvolvido vem comprovar a importância destas medidas, revelando que, após a atividade laboral, existem ainda diversas responsabilidades e funções a serem asseguradas, e de grande importância. Efetivamente, o momento associado à entrada na reforma, não significa apenas a paragem de uma determinada tarefa, ou a continuidade de outras, mas sim a oportunidade de se experienciar novos contextos que possam assegurar a manutenção de bem estar pessoal. Neste sentido, é



necessário que existam espaços que promovam a participação e, simultaneamente, a integração social da pessoa idosa, assim como oportunidades de acesso a todos os contextos sociais que contrariem a limitação a uma estrutura física (lar, centro de dia) que se associa, unicamente, a um momento de idade avançada. Esta contradição e universalização dos espaços possibilitará uma maior coesão social. O facto de não limitarmos espaços permite que qualquer indivíduo possa estar integrado numa estrutura confortável para si, respeitando-se sempre a individualidade de cada um, a sua condição física, social e mental.

No que se refere às questões relacionadas com a participação e desenvolvimento, os pontos anteriormente descritos espelham aquilo que são as principais preocupações, na promoção de uma plena cidadania.

➤ **Tema: Acesso ao conhecimento**

Associado ao tema que se relaciona com as questões da participação, surge um outro, o acesso ao conhecimento, à educação e à capacitação, questões de extrema importância, pois impulsionam o envolvimento social informado. O conhecimento e a educação são sinónimos de desenvolvimento social, garantindo um maior questionamento, e elevam o conhecimento social. Quando temos pessoas mais informadas, temos simultaneamente uma sociedade mais coesa, participativa, desafiadora e exigente no que se refere ao exercício de uma cidadania plena, apostando-se cada vez mais na educação ao longo da vida e em políticas que promovam processos de aprendizagem. Contudo, a aprendizagem é muito mais que um processo formal de aquisição de um conhecimento básico, sendo um processo constante de troca de conhecimentos e experiências, formais ou informais, que consolidam um novo saber para a vida. É explícita esta forma de pensamento no documento analisado onde se defende que *“um local de trabalho onde haja diversidade quanto à distribuição por idade cria um ambiente no qual as pessoas podem intercambiar técnicas, conhecimentos e experiências. Este tipo de capacitação mútua pode formalizar-se em políticas e acordos coletivos ou repartir-se em forma de práticas informais”* (Plano de Ação Internacional sobre Envelhecimento, 2003:41). Paralelamente, surge o avanço tecnológico, e as

constantes mudanças no mundo digital requerem uma adaptação social *“a tecnologia pode ser utilizada para unir as pessoas e contribuir, para a redução da marginalização, da solidão e da separação entre idades”* (Plano de Ação Internacional sobre Envelhecimento, 2003:42). Para tal, o plano sugere que se adotem medidas que possibilitem o acesso, a participação e a adaptação dos idosos às mudanças tecnológicas.

O tema que aborda o acesso ao conhecimento, à educação e à capacitação, apresenta dois objetivos distintos, compostos por um conjunto de medidas, que considero serem fundamentais no desenvolvimento de uma sociedade mais justa.

- Objetivo 1: *Igualdade de oportunidades durante toda a vida em matéria de educação, capacitação e reabilitação, assim como orientação profissional e acesso a inserção no trabalho (Plano de Ação Internacional sobre Envelhecimento, 2003:42).*

Incidindo na igualdade de oportunidades durante toda a vida o presente objetivo visa a integração social em todas as esferas da vida, defendendo que este seja um processo contínuo, que ocorre desde que nascemos. Além disso, dá especial atenção à alfabetização, expondo como medida a educação básica e permanente para adultos. A alfabetização apresenta-se como um ponto crucial no acompanhamento de uma sociedade desenvolvida. Ainda que este objetivo, tal como é definido no presente documento, se direcione maioritariamente para as questões laborais, possibilita uma continuidade cultural, com base no conhecimento, após a entrada na reforma. Sugerindo como medidas a *“elaboração e distribuição de informação adequada para pessoas idosas com o intuito de as ajudar a enfrentar as exigências tecnológicas da vida quotidiana”* e *“estimular o projeto de equipamentos de computadores e de materiais impressos e auditivos que considerem as mudanças nas aptidões físicas e capacidade visual dos idosos”* (Plano de Ação Internacional sobre Envelhecimento, 2003:42).

- Objetivo 2: *Plena utilização das possibilidades e dos conhecimentos das pessoas de todas as idades, reconhecendo os benefícios fruto de uma experiência adquirida com a idade (Plano de Ação Internacional sobre Envelhecimento, 2003:43).*

O presente objetivo segue a mesma linha que o anterior. No entanto, dá especial importância à pessoa numa fase de vida avançada, procurando enaltecer o conhecimento e experiências pessoais, incidindo sobre a valorização do indivíduo e formação de processos empoderadores. Tendo em conta o presente trabalho de investigação é visível esta necessidade, que passa pelo reconhecimento e valorização dos indivíduos. Os grupos com quem tive a oportunidade de conversar revelam a necessidade de momentos de partilha onde possam expor as suas formas de pensamento e, simultaneamente, gerar momentos de aprendizagem recíprocos. As medidas apresentadas passam fundamentalmente por possibilitar que todas as pessoas se possam integrar e participar na sociedade de uma forma regular. Assim, apresentam como medida o *“aproveitamento do potencial e dos conhecimentos dos idosos em matéria social, cultural e educativa”, bem como o apoio de “atividades tradicionais e não tradicionais de assistência mútua intergeracional na família, na vizinhança e na comunidade”* (Plano de Ação Internacional sobre Envelhecimento, 2003:43). Se analisarmos a nossa sociedade, facilmente percebemos que os idosos desempenham um papel fundamental nas relações e no suporte familiar, onde asseguram muitas vezes diversas responsabilidades a que chamo de “obrigações familiares” os netos aparecem, frequentemente, ao longo da presente investigação, como uma das principais.

Por todas as razões, pela experiência de vida, pelo conhecimento, pelo apoio, e pela prova viva do que é viver, o idoso desempenha um papel fundamental na sociedade.

É com base nesta lógica integrativa que o Plano de Ação Internacional se rege, focando-se em múltiplos temas de especial importância.

➤ **Tema: Solidariedade intergeracional**

A solidariedade intergeracional é um outro tema que surge no conjunto das recomendações lançadas.

- *Objetivo 1: Fortalecimento da solidariedade mediante a equidade e a reciprocidade entre as gerações (Plano de Ação Internacional sobre Envelhecimento, 2003:44).*

Uma sociedade informada é, simultaneamente, uma sociedade participativa e consciente, sendo com base nesta consciência que a solidariedade intergeracional ganha força. Para tal, uma das medidas lançadas passa por “*promover, por meio da educação pública a compreensão do envelhecimento como questão de interesse para toda a sociedade*” (Plano de Ação Internacional sobre Envelhecimento, 2003:44), incitando-se mais uma vez ao reconhecimento, à ajuda mútua, à prestação de cuidados e à integração intergeracional. Para além deste processo de reconhecimento social, é esperado que se criem “*espaços de intercambio produtivo entre gerações, considerando as pessoas idosas como um recurso à sociedade*”(Ibiden:44).

No decorrer desta análise, sinto que os temas aqui abordados estão intimamente ligados, não sendo possível o alcance de nenhum deles sem o apoio de outros. A participação, a educação, a cooperação e a solidariedade entre gerações passa por um processo de conscientização informado e por um emaranhado de ações com significado, potenciadoras de crescimento humano, com vista a uma sociedade igualitária. É na busca incessante pelas relações horizontais que se desenvolvem todos os temas e medidas anteriormente apresentadas. A sua forma de apresentação caracteriza-se por uma forte simplicidade, focando-se em aspetos considerados básicos nas relações humanas. Contudo, é no confronto entre a realidade e estes discursos que compreendemos a sua pertinência. Mais que reconhecer a importância dos temas em debate é necessário, simultaneamente, confrontá-los com o quotidiano e entender que a carência e o preconceito se enraizou na sociedade, manifestando-se uma forte necessidade de integração.

## **Orientação II – Promoção de saúde e bem-estar na velhice**

### **➤ Tema: Promoção de saúde e bem-estar durante toda vida**

Dando seguimento à presente análise, e fugindo um pouco a todos os temas que se relacionam com integração social, irei debruçar-me agora nas questões que se referem à saúde e bem estar na velhice. Este tema, ainda que de forma indireta, também se apresenta como um fator de integração social, pois só nos sentimos capazes de exercer uma cidadania plena quando estamos bem física e mentalmente. Portanto, a saúde e as garantias de bem estar são um ponto de relevante importância para a vida humana. A prevenção de doenças, os cuidados de saúde e o acompanhamento necessário, melhoram significativamente a qualidade de vida levando ao aumento significativo da esperança média de vida. Como objetivos, o plano define: (*Plano de Ação Internacional sobre Envelhecimento, 2003:52*).

- Objetivo 1: *Reduzir os efeitos acumulativos dos fatores que aumentam o risco de sofrer doenças e, em consequência, a possível dependência na velhice;*
- Objetivo 2: *Elaborar políticas para prevenir a falta de saúde entre o aparecimento da doença e invalidez;*
- Objetivo 3: *Promover o acesso de todos os idosos a uma alimentação e a uma nutrição adequada.*

### **➤ Tema: Acesso universal e equitativo aos serviços de assistências à saúde**

- Objetivo 1: *Eliminar as desigualdades sociais e económicas por razões de idade ou sexo ou por outros motivos, inclusive as barreiras linguísticas, a fim de garantir que os idosos tenham um acesso universal e em condições de igualdade à assistência à saúde;*
- Objetivo2: *Desenvolver e fortalecer os serviços de assistência à saúde para atender às necessidades dos idosos e promover a inclusão no processo;*

- Objetivo 3: *Instituir um atendimento contínuo à saúde para atender às necessidades dos idosos;*
- Objetivo 4: *Promover a participação dos idosos no desenvolvimento e fortalecimento dos serviços de atenção primária de saúde e atendimento a longo prazo.*

➤ **Tema: *Idosos e incapacidade***

- Objetivo 1: *Fazer a manutenção da máxima capacidade funcional durante toda a vida e promover a plena participação dos idosos portadores de incapacidades.*

Tendo em conta os pontos anteriormente descritos, e assumindo que a saúde funciona como um motor que gera a ação, indo esta para além da ausência de dor, podemos considerar que, em termos de respostas sociais, existe uma preocupação acrescida neste âmbito. Para além dos objetivos descritos, o documento apresenta um conjunto de medidas bastante amplo. As mesmas desenvolvem uma discussão que visa fundamentalmente a melhoria das condições de vida, aumentando o nível de saúde e bem estar em todas as fases da vida. O objetivo passa por fazer chegar a todos as mesmas oportunidades de acesso a fatores preventivos, cuidados de saúde, condições de vida a nível sanitário e de habitabilidade e oportunidades atempadas de tratamento. Para tal, existe a necessidade de uma mudança paradigmática que venha suprimir todas as carências económicas associadas à manutenção de bem-estar.

Observando o caso português e fazendo uma análise à luz do que está explícito no plano, de uma forma geral, os cuidados de saúde estão assegurados. Porém, existem ainda graves lacunas que não garantem a manutenção de bem estar. As pensões são baixas e, em muitos casos, os tratamentos não são totalmente comparticipados, o nível de isolamento tem vindo a revelar-se um fator preocupante, de acordo com diferentes discursos políticos, assim como as infraestruturas sociais, que carecem de espaço

suficiente, para dar resposta a todos os pedidos de ajuda. Associadas a estas questões, estão também as condições de habitabilidade que, muitas vezes, influenciam o aparecimento de determinadas doenças. Contudo, esta não é uma realidade específica de Portugal, sendo este assunto discutido pela II Assembleia sobre o Envelhecimento e reconhecido como uma preocupação a nível mundial. O assunto que se relaciona com as questões da saúde é amplamente debatido em diferentes contextos, tendo como intenção primordial a garantia de uma vida com condições adaptadas às diferentes necessidades.

### **3.1.2 Relatório de Portugal, sobre o Terceiro Ciclo de Revisão e Avaliação da Estratégia de Implementação Regional do Plano de Ação Internacional sobre Envelhecimento**

Tendo em conta o Plano de Ação Internacional sobre o Envelhecimento e o conjunto das recomendações lançadas a nível mundial, considerei importante elaborar uma análise do caso Português. A mesma pretende clarificar e compreender em que medida foram tidas em conta as recomendações advindas do Plano de Madrid. No seguimento desta análise, recorri ao Relatório de Portugal sobre o Terceiro Ciclo de Revisão e Avaliação da Estratégia de Implementação Regional do Plano de Ação Internacional sobre Envelhecimento.

O relatório faz um enquadramento geral do envelhecimento em Portugal e ilustra várias medidas que foram implementadas, desde 2012, em resposta a quatro objetivos da Estratégia de Implementação Regional do Plano de Ação Internacional de Madrid sobre o Envelhecimento. Tendo em conta os quatro objetivos apresentados, no referido relatório, procurei refletir em torno da sua operacionalização, colocando em destaque os aspetos mais relevantes para o desenvolvimento desta investigação.

As estratégias implementadas de acordo com o relatório (2017:7-12) visam:

- *Objetivo 1: Promover o prolongamento da vida ativa e manter a capacidade de trabalho.*

Portugal tem procurado desenvolver um conjunto de estratégias para “responder aos vários desafios que se colocam decorrentes do envelhecimento da população (apoio ao desenvolvimento e comparticipação financeira de serviços e respostas sociais dirigidas a pessoas idosas nas áreas da segurança social, da saúde, da educação e do emprego) através de uma lógica integrada e transversal, assegurando a participação dos diversos atores intervenientes e pressupondo uma articulação contínua entre as diferentes estratégias e planos nacionais executados pelos vários Ministérios envolvidos” (Relatório de Portugal, sobre o Terceiro Ciclo de Revisão e Avaliação da Estratégia de Implementação Regional do Plano Internacional de Ação de Madrid sobre o Envelhecimento, 2017:7).

- *Objetivo 2: Promover a participação, a inclusão e a não discriminação social das pessoas mais velhas.*

A integração e a participação das pessoas mais velhas na sociedade está referenciada no conjunto das preocupações portuguesas. Destacam-se um conjunto de iniciativas que visam a promoção de processos participativos que “permitem reduzir o isolamento e a solidão dos mais velhos e assegurar ambientes de vida que procuram criar novos hábitos sociais, estimular competências e reconstruir redes sócio afetivas através da participação em atividades de natureza desportiva e cultural”(Idem:17).

- *Objetivo 3: Promover a saúde, a independência e a dignidade.*

“No âmbito da solidariedade social, a área da cooperação entre o Estado e as Instituições Particulares de Solidariedade Social ou entidades equiparadas (IPSS) assume uma importância central em termos da implementação de medidas e serviços de proteção social. Através do modelo que está em vigor, o



*Estado presta às IPSS o apoio técnico-financeiro necessário para que estas assegurem medidas/serviços no âmbito da ação/proteção social” (Idem:21).*

- *Objetivo 4: Reforçar a solidariedade entre gerações.*

*Portugal tem vindo a equacionar o tema do envelhecimento como uma “preocupação premente, abraçando todas as oportunidades e atuando perante os múltiplos desafios. Em parceria com o Governo e com as instituições de solidariedade social, existe um trabalho de cooperação em torno de todas as questões relacionadas com o envelhecimento. Este trabalho cooperativo procura garantir a qualidade das políticas e das respostas sociais a todos os cidadãos garantindo a sustentabilidade”. (Idem:28).*

O relatório apresenta um conjunto de compromissos que visam o alcance dos quatro objetivos mencionados anteriormente, potenciando-se o desenvolvimento e apresentação de diferentes programas nacionais a serem implementados. Os mesmos surgem no sentido de colmatarem as necessidades associadas ao envelhecimento e garantirem a manutenção da qualidade de vida.

De acordo com a análise desenvolvida ao longo deste trabalho, compreende-se que as iniciativas e os apoios se destinam, normalmente, a instituições públicas ou a IPSS, deixando à margem um conjunto de organizações particulares e associações que desempenham um papel importantíssimo na comunidade. Um exemplo destas, são as coletividades que se auto-organizam sem apoios sociais. Seria importante equacionar o papel destas organizações, que dispõem de espaço e disponibilidade para promoverem processos participativos na comunidade. As mesmas desempenham, de forma informal, uma função integrativa e ocupacional para uma grande quantidade de pessoas. Para que o objetivo definido no Relatório de Portugal seja alcançado, é importante que os apoios atribuídos se reajustem de acordo com o tipo de serviços que os espaços prestam.

## CAPITULO IV

### Percepção de Idosos Sobre os Seus Quotidianos

Este é um momento de reflexão, e simultaneamente, de interpretação das narrativas, fruto de um diálogo de proximidade, com pessoas em idade avançada procurando compreender as suas vivências e as suas perceções sobre o quotidiano. Os momentos de partilha, e de pesquisa, além do debate que proporcionaram em torno do conjunto de questões orientadoras, constituíram-se num momento enriquecedor um momento libertador sobre histórias de vida emaranhadas de significado.

As quatro instituições, como já referido, têm características muito diferentes. Atrever-me-ia a fazer uma divisão entre elas, posicionando o Lar e o Centro de Dia respostas sociais, apoiadas pelo estado, direccionadas para um determinado grupo de pessoas, tendo por base uma filosofia ocupacional que assegura, ou deveria assegurar, a manutenção da qualidade de vida. Os outros espaços assumem um carácter mais independente, também de cariz ocupacional, e desempenham um outro papel na integração e empoderamento social.

Os grupos com que tive oportunidade de conversar, na sua generalidade, de acordo com o percurso de vida de cada um, assemelham-se, perante as trajetórias de vida. Tendo em conta a época em que nasceram, largaram os estudos ainda numa tenra idade para ingressarem no mundo do trabalho, auxiliando despesas familiares e constituindo família. Provenientes de famílias pouco favorecidas economicamente, por intermédio de uma vida de trabalho construíram aquilo que têm e são hoje. É nesta construção, originários de uma base social similar, que se diferenciam os caminhos percorridos e as aspirações ao longo da vida.

## 4.1 Perceções Sobre a Idade Avançada

Claramente surgem opiniões distintas no que se refere a uma fase de vida avançada, estando esta influenciada pela forma como percebemos a idade e nos adaptamos a um novo ciclo. Com base nos discursos apresentados surgem duas concepções centrais, que se diferenciam entre a vontade de viver e a vontade de morrer. A frontalidade com que aqui apresento a percepção entre a vida e a morte está claramente marcada nos momentos de

partilha. Se, por um lado, existe um discurso otimista em relação à vida, pelo outro, a velhice é o fim que se associa à morte. “*É a fase final*”(L3, C.D); “*Isto agora é para acabar*”(L4, C.D); Apesar destes discursos existe uma gratidão para com a vida,

“*A vida da terceira idade é assim, e feliz de quem cá chega*”(L2, C.D);

“*Da minha parte não vai ser a idade que me vai atrapalhar*”(L2, C);

“*Eu acho que estou a envelhecer de forma saudável*”(L4, AA);

“*Eu costumo dizer que só é velho quem quer*”(L2, C).

O trabalho, a constituição de família e o percurso de vida, têm uma forte influência no momento em que cada um se define enquanto pessoa, uma vez que somos aquilo que criamos e experienciamos. Os anos de trabalho, associados a circunstâncias de algum sofrimento e, simultaneamente, as perdas ao longo do tempo tendem e potenciam situações de desamparo social, isolamento e desapego. A paragem surge numa fase avançada da idade, motivada por todos os processos anteriormente descritos, existindo uma necessidade de descanso advindo de um conjunto complexo de trajetórias de vida “*Todas tivemos uma vida de trabalho quando novas, os filhos, as aflições, os problemas, nós passamos isso tudo agora descansamos*”(L2, C.D).

O descanso aqui evidenciado como necessidade é um argumento válido, como tantos outros que se equacionam naquilo a que podemos chamar “opções de vida”. Se a paragem for desejada e garantir satisfação pessoal, assegura também a manutenção da qualidade de vida. No entanto, a socialização e os processos participativos potenciam o empoderamento social. O descanso não se relaciona com uma questão de isolamento social, sendo desta forma relevante a discussão em torno das alternativas potenciadoras de participação e relação social. Esta necessidade traduz-se numa preocupação a nível mundial, de acordo com o Plano de Ação Internacional sobre o Envelhecimento. O documento analisado visa a participação ativa na sociedade e no desenvolvimento, tendo o foco numa sociedade para todas as idades. Uma das preocupações passa por eliminar todas as formas de discriminação associadas à idade.

*“Nós somos uns cotas, há jovens que não respeitam as idades e os mais velhos e por isso dá a impressão que para algumas pessoas nós estamos na era da pedra”(L6, A.S).*

Equacionar uma sociedade para todas as idades, requer uma transformação complexa do paradigma social. A necessidade de mudança evidencia-se e apresenta-se caracterizada por uma nova força que pretende redefinir o papel do idoso a sociedade. Neste sentido, a voz advinda da vontade de viver, manifesta-se afirmando que *“As pessoas entenderam que ainda podiam, apesar da idade, ser úteis para a sociedade ”(L3, A.S).*

Este entendimento impulsiona a mudança e garante hábitos de vida mais saudáveis, que asseguram diretamente a manutenção de bem estar. A entrada na reforma, que se define como o marco de transição, requer uma adaptação ao meio e, consecutivamente, à rotina pessoal. Sendo a vontade de cada pessoa influenciada pela mente e por todos os significados que atribuímos à vida. Alguns discursos revelam essa força, como nos mostra a opinião de quem se quer afirmar perante uma sociedade ainda preconceituosa, *“Não deve ser o fim, mas o princípio de uma nova vida”(L2, C)* *“Eu costumo dizer que só é velho quem quer”(L2, C); “A velhice passa pelo Bilhete de Identidade”(L2, C).* É com base nestas palavras repletas de sabedoria que alinhamos uma nova concepção de vida empoderadora de uma força menor.

*“O que importa é a postura diante da vida, a forma de ser e de buscar a felicidade. É preciso uma preparação interna, objetivos de vida e projetos para continuar vivendo (...). As ligações afetivas continuam a ser importantes na vida. É essa sensação que dá tranquilidade, esperança e confiança no futuro” (Zimerman 2000:30).*

As intermitências da vida surgem frequentemente associadas a todas as definições de bem estar, na fase do envelhecimento, assim como a manutenção relacional que potencia a participação. Neste sentido, e mediante os momentos de partilha, ressalta-se uma opinião *“O reformado tem que estar*

*livre, tem que ter a mente livre, porque no fundo está a usufruir de uma coisa para a qual contribuiu” (L2, C).* É nesta liberdade, aqui referenciada, que a pessoa encontra o significado da ação num emaranhado de desejos e realização pessoal. As opções de vida diferenciam-se claramente. No entanto, o significado que atribuem às mesmas é relevante, pois na singularidade de cada um, o importante passa pela realização e satisfação pessoal. Se o sentido da ação estiver presente e definido, pode simultaneamente ser o caminho da estabilidade e equilíbrio social.

## 4.2 Implicações/Necessidades Associadas à Idade Avançada

Quando pensamos ou falamos sobre envelhecimento, associamo-lo a um conjunto de mudanças, entre elas o declínio físico e psicológico natural de uma evolução biológica. Envelhecer pressupõe: *“alterações físicas, psicológicas e sociais no indivíduo, de forma natural e gradativa, sendo em maior ou menor grau, de acordo com as características genéticas”* (Zimmerman, 2000:21).

A limitação física e alguns problemas de saúde associados à velhice, evidenciam-se durante os momentos de partilha como um fator limitador na execução de determinadas tarefas. O sentimento de perda está claramente vincado numa fase de vida avançada. Contudo, em alguns casos é um mero processo que requer a reestruturação de uma rotina, e em outros o limite que exclui uma forma regular de vida. *“Não consigo fazer nada... dores de ossos e da anca...e tenho um problema de sangue”(L2, L.I).* A saúde é um marco na promoção da qualidade de vida, quando a doença surge, por vezes, o processo de aceitação e interiorização da mesma é duradouro. Por esta razão, espera-se que as respostas se adaptem e adequem às diferentes problemáticas da saúde. De acordo com os documentos analisados, verifica-se claramente uma enorme preocupação que visa uma atuação constante, preventiva e estabilizadora. A redução dos efeitos acumulativos dos fatores que aumentam o risco de sofrer doenças e, em consequência, a possível dependência na

velhice é um foco de intervenção que surge como recomendação a nível mundial, assim como a preocupação em se elaborarem políticas para prevenir a falta de saúde entre o aparecimento da doença e a invalidez. Os principais objetivos apresentados debruçam-se fundamentalmente nas questões preventivas. Contudo, existe uma forte preocupação em se garantir as condições adequadas de saúde, bem como uma assistência igualitária. Neste sentido, o objetivo passa por eliminar as desigualdades sociais e económicas, garantindo que os idosos tenham um acesso universal em condições de igualdade à assistência e à saúde.

Perante os discursos apresentados no que se refere à saúde, aquilo que mais se evidencia é de carácter pessoal e associa-se a perdas individuais.

*“Dantes vinha a pé e ia às compras, agora não”(L4, C.D)*

*“não tenho memória para estar a puxar pela cabeça”(L3, CD)*

*“Eu sou um resistente porque já tive um tumor há 12 anos”(L2, C)*

No que se refere ao funcionamento do sistema de saúde não foram referidas carências neste sentido, assumindo-se que existe um funcionamento regular no que diz respeito à assistência em situações de doença. Contudo, no momento de partilha foi referenciada uma questão que se relaciona com as despesas associadas a determinados tratamentos ou meios de prevenção “O problema é do dinheiro, sempre”(L3, A.S). Com base nesta expressão de carácter monetário, recorre-se a uma outra problemática que influencia a manutenção de bem estar, referindo-se esta às baixas reformas. O poder económico garante o acesso a melhores condições de vida que, consequentemente, funciona como um fator preventivo. As boas condições de habitação, uma boa alimentação, o recurso a atividades de lazer são fatores determinantes na qualidade de vida de uma pessoa em idade avançada.

### 4.3 O Processo da Entrada na Reforma

A entrada na reforma é claramente mais um momento de transição na vida de uma pessoa, caracterizada por um afastamento da atividade laboral, e que requer uma reestruturação da rotina. Planear antecipadamente este

momento de transição pode influenciar na adaptação a uma nova realidade, proporcionando-se um equilíbrio entre a realidade atual e aquela que desejamos, enquanto aspirações de vida. *“Achei que deveria fazer gradualmente um caminho para depois estar ocupada”*(L2, A.S); *“Antes da reforma devemos preparar a reforma”*(L4, A.S). Para algumas pessoas, o desejo de paragem manifesta-se com base na vontade de experienciar novos contextos de vida, numa fase ainda muito ativa, *“Foi uma opção...tentar ter a reforma ainda com alguma saúde, sentir-me bem”*(L5, A.S). O desejo imediato perante esta opção de vida, na generalidade, manifesta-se pela vontade de paragem e descanso. Porém, é a longo prazo que novos projetos de vida começam a surgir.

*“Já estou reformado faz uns anos e não optei logo por ocupação nenhuma”*(L3, A.S).

A ausência de ocupação aqui referenciada, exclui um conjunto de tarefas domésticas e, simultaneamente, as relações sociais. As responsabilidades de casa, a agricultura, as idas ao café e até mesmo a exploração das novas redes sociais, são um fator de manutenção de bem estar que, geralmente, não aparece equacionado na ocupação pós reforma. Estando este tipo de tarefas associadas a uma rotina de vida normativa, que nesta fase permanece com a mesma continuidade e regularidade.

Em muitos casos, a entrada na reforma acaba por se ver confrontada com obrigações familiares que requerem uma ocupação permanente. Esta ocupação recai, não raras vezes, na assistência a terceiros.

*“Eu trabalhei muitos anos, depois o meu marido ficou doente”*(L7, C.D);

*“Vim com a reforma e lá estive a olhar por ele até falecer”* (L7, C.D);

*“Reformei-me cedo, a minha mãe acamou e optei por vir”*(L6, A.S).

Esta responsabilidade familiar limita, em grande medida, os processos participativos e o envolvimento social, tornando-se num encargo invisível aos olhos da sociedade. Numa dimensão mais ampla, os documentos analisados procuraram fomentar um conjunto de direitos que passam por:



- Receber um tratamento justo e digno, independentemente da existência de incapacidades ou outras circunstâncias;
- Direito de viver dignamente em todas as etapas da vida;
- Promover a participação cívica e cultural como estratégia de luta contra o isolamento social e apoiar a capacitação.

Para que tais objetivos sejam atingidos é necessário que todas as pessoas possam usufruir de uma vida equilibrada, com oportunidades de concretização pessoal. O papel de cuidador que, em geral, é invisível, limita o exercício de uma cidadania plena. Neste sentido, é necessário compreender as diferentes trajetórias de vida salvaguardando os interesses pessoais de cada indivíduo, independentemente da sua condição física ou psicológica, possibilitando que todos possam aceder a diferentes contextos, de acordo com os desejos individuais.

A vontade de concretização pessoal é claramente diferenciadora de pessoa para pessoa. No entanto, verifica-se que o pensamento positivo perante a idade influencia na forma como vivemos.

*“Aquela história do reformado no banco de jardim é coisa que nunca aceitei muito bem”(L3, A.S);*

*“Continuo igualzinho ao que estava quando me reformei. Continuei com as mesmas atividades”(L2, C).*

Independentemente da trajetória eleita para uma vida duradoura, o sentido e significado pessoal que atribuímos àquilo que fazemos é o que define o grau de satisfação pessoal. Este caracteriza-se por múltiplas ações diferenciadoras que reclamam diferentes necessidades, no que se refere ao processo de integração.

É pensando numa sociedade integradora e igualitária que surgem diferentes alternativas potenciadoras de participação e inclusão social. Os locais que visitei, desempenham, ou deviam desempenhar, acima de tudo, uma função integradora que desafia um conjunto de pessoas à descoberta de novas aprendizagens e interações. A socialização apresenta-se como um marco fundamental no desenvolvimento.

## 4.4 A Rotina da Pessoa Idosa

*“Não queria vir para casa com aquele sentimento estranho de vou para casa e fico lá, não faço nada”(L5, A.S)*

Após o processo de entrada na reforma, e de toda uma reestruturação da rotina, a longo ou a curto prazo, novos projetos de vida começam a surgir *“Uma pessoa fica muito isolada, sentava-me e ali estava, dormia, acordava, dormia, acordava”(L5,C.D)*. A procura por uma ocupação numa fase de vida mais avançada manifesta-se, independentemente da estrutura social onde a pessoa se insira. Para além desta, que leva um conjunto de pessoas a frequentar diferentes espaços, e da manutenção das tarefas de casa, surgem outros compromissos sociais que visam a promoção de bem estar. Compromissos estes que, normalmente, se caracterizam por comportamentos e atitudes que assumem uma grande relevância para cada um e, em geral, desvalorizadas enquanto ações promotoras de empoderamento e visibilidade social.

*“Vou passear lá para fora. Vou ler o jornal até ao café, conviver com certas pessoas”(L4, L.I);*

*“Encontramo-nos quase todos os dias para ler o jornal de manhã e conversar”(L3, A.S);*

*“Todos os dias de manhã meia hora é para ler o jornal. Conversar com A,B e C”(L4, A.S);*

*“Nunca estou parada...leio o jornalinho, converso”(L5, A.S).*

Os discursos apresentados anteriormente assemelham-se, ou seja, traduzem as mesmas vontades. O diálogo, a partilha e simultaneamente a atualização da informação, quando ocorridos com alguma regularidade, potenciam a coesão social e promovem a afirmação dos indivíduos na sociedade. A partilha caracteriza-se por um processo de aprendizagem informal que coloca em confronto a discussão de diversos temas potenciadores de reflexão e transformação de uma determinada realidade. A vontade de socialização é evidente em todos os momentos, sendo uma das maiores forças

que contraria o isolamento social. Ser idoso não significa ter tempo a mais, ou viver numa inércia, mas sim saber aproveitar a vida de acordo com as capacidades e os recursos que têm.

*“Olhe, eu às vezes saio daqui, vou passear vou a pé até ao Carvalhido. Vou até ao Brasília, não paro, gosto de passear”*(L3, L.I);

*“Tenho sempre a vida muito ocupada, caminho, vou à padaria, vou ler”*(L6, A.S);

*“Envolver-me na atividade desportiva, venho ter com os amigos, passeio com os amigos, trabalho se tiver que ir a Lisboa, preencho-me com estas atividades sem a pressão”*(L2, C).

Ao longo da presente análise, verifica-se que a imagem socialmente construída em torno da pessoa idosa generaliza uma falsa ideia. As questões relacionadas com o isolamento, com a saúde, entre outras situações ficam confinadas a uma imagem negativa, associada a múltiplas sequelas e problemas. Os discursos apresentados, mediante a revisão da literatura, associam o envelhecimento, normalmente, a consequências negativas no âmbito social, monetário, laboral, e familiar, descartando na maioria das vezes as virtudes do envelhecimento. O discurso quando é negativo, ainda que falso, faz-nos interiorizar e aceitar toda a sua negatividade. Por esta razão, é necessário que se evidenciem e reconheçam, acima de tudo, as potencialidades das pessoas idosas, apresentando-se novos discursos valorativos. Possibilitando a *“plena utilização das possibilidades e dos conhecimentos das pessoas de todas as idades, reconhecendo-se os benefícios, fruto de uma experiência adquirida com a idade”* (Plano de Ação Internacional sobre Envelhecimento, 2003:42).

Se, numa fase inicial, como já referido anteriormente, após a entrada na reforma, as tarefas domésticas não são tão equacionadas, por uma questão de continuidade de uma rotina normativa, começam numa fase mais avançada a ter outro significado. Dentro de quatro paredes surgem novos afazeres que, muitas vezes por falta de tempo, eram desvalorizados. Começam então a surgir variadas atividades, onde a valorização e o significado se encontram referenciados a nível pessoal.

*“Liguei-me, às questões da terra” (L2, P.A);*

*“Tenho o quintal, tenho animais. Faço pintura em casa”(L5, A.S);*

*“Vou às compras, ao talho, ao supermercado à farmácia...não é de agora que os homens tinham vergonha de andar com a saca plástica na mão, mas eu não tenho esse problema”(L6, C);*

*“Sento-me e fico a tricotar, eu chego a desmanchar coisas para tornar a fazer, quieta eu não posso estar com as mãos”(L4, C.D);*

*“Trato das roupas que tiver de tratar, faço o meu pequeno almoço, lavo a louça”(L2, C.D) .*

Para além destas atividades, que se apresentam maioritariamente referenciadas como uma ação de carácter pessoal, existem outras de igual modo prazerosas. As responsabilidades familiares e o apoio prestado pelas pessoas mais velhas, a nível familiar e de cariz voluntário para com o meio, são fundamentais na regulação e equilíbrio social. O idoso desempenha um conjunto de tarefas, poucas vezes reconhecidas, mas indispensáveis à sociedade. As constantes transformações ocorridas colocam desafios que exigem, claramente, a necessidade de um suporte social. As rotinas e as responsabilidades são distintas perante uma sociedade cada vez mais apressada. Os horários laborais não coincidem com os horários escolares. O tempo é reduzido e as tarefas de casa ficam comprometidas, assim como a hora das refeições. É perante um cenário apressado e confuso, que as pessoas mais velhas surgem e desempenham um trabalho social importantíssimo. Estas responsabilidades aqui referenciadas, não se enquadram no papel de cuidador permanente, pois apresentam um carácter flexível e sem obrigatoriedade de uma permanência constante, o que as torna prazerosas.

O papel de avô e avó, que tantos idosos assumem, é um dos mais evidentes no que se refere ao suporte familiar. Na generalidade, quase todas as pessoas em idade avançada mencionam responsabilidades na educação dos netos, por falta de tempo dos pais, assim como no apoio à gestão das tarefas domésticas.

*“Estou reformado há uns anos, eu e a minha esposa, e passamos o nosso tempo a tomar conta do neto, para que a minha filha pudesse trabalhar”*(L2, C);

*“Durante o dia tenho as minhas obrigações com o meu filho e com o meu neto... à quarta, quinta e sexta vou buscar o meu neto à escola”*(L3, A.S);

*“Tenho os netos, se for preciso estar em casa, estou. Vou levá-lo à escola e buscá-lo”*(L5, A.S);

*“Quando a minha filha chega está o comer feito, pronto este é o nosso ritmo de vida”*(L7, C.D);

*“Trato das roupas que tiver de tratar, faço o meu pequeno almoço, lavo a louça”*(L2, C.D).

O apoio às atividades tradicionais e não tradicionais de assistência mútua intergeracional na família, na vizinhança e na comunidade, aparece referenciado no plano de ação internacional sobre envelhecimento como uma medida a ser implementada. Contudo, as mesmas só ganham visibilidade e reconhecimento social, se esta temática for assunto premente nas discussões políticas, sociais e académicas. Em geral, a assistência prestada pela pessoas em idade avançada passa despercebida e os discursos apresentados generalizam o idoso a um todo homogéneo, doente e incapaz. As recomendações lançadas pelo plano de ação internacional e consecutivamente adotadas em Portugal, pretendem *“promover, por meio da educação pública a compreensão do envelhecimento como questão de interesse para toda a sociedade”* (Plano de Ação Internacional sobre Envelhecimento, 2003:44). Assim, idealiza-se uma mudança de paradigma, que terá de anular o pensamento preconceituoso de uma sociedade que generaliza a vulnerabilidade de alguns a um todo.

A pessoa enquanto humana pertence a um determinado grupo, rege-se pelas suas normas e regras, mas não deixa de ser um ser singular e heterogéneo. Não podemos deixar de acreditar nas capacidades individuais de cada indivíduo. Neste sentido, ser idoso significa ser capaz de traçar um caminho de acordo com as possibilidades que têm ao seu alcance, abraçando a vida, aceitando os desafios da mesma.

*“Tinha uma pequena empresa dedicada ao ramo do calçado e quando me reformei resolvi continuar a fazer algumas coisas, não por questões monetárias, mas sim por satisfação pessoal minha, para me sentir ativo”(L2, C);*

*“Agora nos fogos do ano passado transporte os bombeiros, era o que eu podia fazer porque eu neste momento estou no quadro de honra e não posso fazer serviços operacionais”(L3. C);*

*“Vou para o Facebook eu gosto de fotografia...virei-me para a agricultura e vou lá pondo fotografias”(L5, A.S).*

As citações anteriormente referenciadas revelam a heterogeneidade existente entre grupos distintos, revelando que independentemente da idade ainda se pode ser ativo e útil para a sociedade.

Dos quatro locais que visitei, e como já referi em outros momentos ao longo do presente trabalho de investigação, faço uma distinção entre eles com base nos discursos apresentados. No Lar de Idosos e no Centro de Dia, as atividades são elementares, tendo como única finalidade a ocupação dos tempos. Geralmente as mesmas apresentam-se definidas num plano previamente elaborado, sem envolver os participantes. Por outro lado, a Universidade Sénior dispõe de um conjunto de alternativas que visam o crescimento pessoal, sendo de participação (frequência nas atividades) livre e sem qualquer carácter de obrigação. No caso da Coletividade, que se poderá definir como um espaço público, esta reúne condições para receber um conjunto de pessoas que partilham as mesmas vontades e se auto-organizam, promovendo-se também a manutenção das relações sociais.

Na generalidade, os discursos apresentados, independentemente do local, reclamam a participação nos processos de tomada de decisões. A falta de envolvimento e a valorização da opinião pessoal, apresenta-se como uma das principais lacunas na promoção dos processos ditos participativos. Este sentimento manifesta-se quando existe a possibilidade de reflexão acerca do espaço que frequentam. Aliado a este, surgem as questões monetárias, referenciadas com muita frequência, pois limitam o desenvolvimento daquilo que muitos grupos têm como aspirações.

Contudo, a participação deve ser encarada como um todo, ocorrendo em todas as dimensões da vida. Estar ativo e envolvido na sociedade, é uma forma de participação que garante o bem estar geral. A participação manifesta-se assim de múltiplas formas, como se pode observar nas partilhas que se seguem.

*“Apesar de ter neste momento 72 anos, vou continuar a fazer as minhas atividades, quer atividades profissionais, quer na organização dos tempos livres, fazendo parte de algumas coletividades”(L2, C);*

*“Queremos mostrar que ainda temos alguma luta onde podemos por a nossa experiência de vida em cima da mesa”(L3, A.S);*

*“Pára-se de fazer as coisas que não se pode e começa-se a fazer outras”(L5, C.D);*

*“Já não tenho aquela perspicácia de um indivíduo com 20 anos, mas me acho útil” (L3, C);*

*“Não quero parar. Por uma questão de satisfação pessoal, por uma questão mental, porque me sinto ativo e realizado com as coisas que vou fazendo”(L3, A.S);*

Os discursos anteriormente referenciados caracterizam múltiplas ações perante a vida e afirmam uma posição social ativa. Afinal, as pessoas em idade avançada ambicionam uma vida que permita o exercício de uma cidadania plena. Ainda assim, apesar da vontade de viver e participar na sociedade em que se integram, existem várias lacunas no funcionamento da mesma. De que adianta a participação se a mesma não é reconhecida nem valorizada, vivendo à margem de uma sociedade generalizadora. A valorização do indivíduo é um dos principais caminhos da motivação. Neste sentido, estaremos nós, sociedade, a desvalorizar percursos de vida repletos de significado e importância social, ao não possibilitar a força de expressão advinda das pessoas mais velhas.

*“Acho que nós que temos prática de outras coisas, devíamos ser ouvidos, aquilo que estamos a fazer hoje, expormos as nossas ideias”(L5, A.S);*

*“Disponibilizamo-nos para vir aqui e há aqui muito capital de experiência de vida e é pena que isso morra connosco. Não temos forma de*

*expandir isso, de ter conversas com miúdos ou com alunos, qualquer coisa que os fizesse despertar mais para a vida e que soubessem o que era a vida antigamente”(L3, A.S).*

Neste sentido, reforça-se a necessidade de uma sociedade mais coesa, numa lógica intergeracional, onde as aprendizagens possam ser recíprocas e potenciadoras de uma mudança paradigmática. *“Há muitos rapazes novos que gostam de estar a conversar connosco, rapazes muito mais evoluídos com outra visão do futuro, da própria vida”(L2, C)* É com base num passado de progresso e com vista a um futuro mais justo e igualitário que a sociedade deve caminhar somando aprendizagens e experienciando o que de melhor a vida nos pode dar.

## 4.5 O Que Pensam da Instituição

Tendo em conta a diferenciação entre as instituições, considero pertinente distinguir as opiniões partilhadas, para um maior entendimento dos diferentes contextos. Neste sentido, a análise que se segue foca-se essencialmente na reflexão em torno dos espaços, de forma específica, evidenciando preocupações, opiniões e simultaneamente sugestões de funcionamento.

### **Academia Sénior**

*“O sistema tem que ser valorizado pela capacidade de iniciativa, mas depois o próprio sistema em si tem defeitos, tem falhas. Não é fácil”(L3, A.S)*

Em muitos casos, as atividades e as propostas das mesmas ficam confinadas a uma ação redutora por falta de apoio ou condições para tal. Ainda que exista uma variada oferta de atividades, a opinião sobre a operacionalização das mesmas deve ser tida em consideração. O processo participativo pressupõe envolvimento e, se o mesmo não existe, então não



estamos a potenciar a participação como um todo, com o seu potencial de reflexão e negociação.

*“De facto não se está a valorizar o que a pessoa quer, nós queremos qualquer coisa e tem que se aproveitar isso, mas não se aproveita porque não há dinheiro”*(L3, A.S).

O facto de existirem atividades não é um sinónimo de manutenção de bem estar. É necessário que as pessoas possam opinar, redefinindo-se e ajustando-se as diferentes dinâmicas às singularidades de um grupo. Tal como é referido no Plano de Ação Internacional sobre Envelhecimento, é necessário *“incorporar as necessidades de idosos e as questões que os preocupam aos processos de tomada de decisões em todos os níveis”*(Plano de Ação Internacional sobre Envelhecimento, 2003:35). Neste sentido, manifesta-se a urgência de envolvimento nos processos participativos. Durante o momento de partilha, senti claramente que o grupo que frequenta a Academia Sénior está feliz por fazer parte do mesmo, valorizando para além das atividades as relações estabelecidas. Contudo, a necessidade de partilha e envolvimento está fortemente marcada, requerendo momentos onde seja possível exprimir opiniões individuais e coletivas. O grupo revelou um forte espírito colaborativo e uma vontade enorme de experienciar diferentes contextos. É neste sentido que as medidas propostas pelos documentos analisados se devem fazer valer como uma força maior de intervenção, promotora de integração social.

As atividades desenvolvidas na instituição são frequentadas pelas pessoas de acordo com os seus interesses pessoais.

*“Estou no Inglês há dois anos e meio e agora na informática”* (L5, A.S);

*“Inscrevi-me na pintura”* (L3,A.S);

*“Vim para uma aula de informática, entretanto fui para as danças de salão, não estava satisfeito só com essas duas atividades e inscrevi-me na culinária”* (L6, A.S);

*“A minha mulher está numa disciplina por vontade dela, em pintura, -se no teatro mas ainda não abriu”* (L6, A.S).

Apresentando-se um conjunto de preocupações e medidas a serem implementadas, no decorrer do funcionamento das diferentes disciplinas.

*“A minha ideia era, de facto, haver mais horas, se calhar é pouco divulgado o que nós temos aqui na Freguesia, por isso não haver uma presença mais forte, a Freguesia é muito grande”(L6, A.S);*

*“O problema é sempre o mesmo é o dinheiro, arranjar mais tempo de aula é difícil, as pessoas não têm capacidade financeira” (L3, A.S);*

*“O que eu queria era pelo menos mais meia hora de aula, não conseguimos... e de facto não se está a valorizar o que a pessoa quer, nós queremos qualquer coisa e têm que aproveitar isso, mas não se aproveita porque não há dinheiro, no fundo vamos parar todos ao mesmo sítio” (L3, A.S);*

*“Na pintura, enquanto nós vestimos a bata e arranjamos os pincéis passa a hora e nós dissemos ao Presidente, isso assim não, então pagamos mais mas assim temos as duas horas pelo menos” (L5, A.S);*

O projeto desenvolvido pela Academia Sénior apresenta um leque variadíssimo de atividades, que são valorizadas de forma geral pelos grupos que as frequentam. Ainda assim, é importante salvaguardar que o acesso a este tipo de iniciativa é limitado e destina-se a um grupo muito restrito. As pessoas que frequentam este espaço têm uma vida social/económica razoavelmente estável, facilitando a integração nestes contextos. As despesas associadas à frequência dos cursos e as deslocações são asseguradas, a nível pessoal. Desta forma, podemos afirmar que esta resposta não se encontra ao alcance de todas as pessoas. Constata-se que as próprias pessoas que frequentam estas atividades sentem dificuldades financeiras, o que limita o aumento de horas dedicado a cada disciplina. Ainda que o valor estipulado seja simbólico, é necessário compreender que as reformas são baixas o que limita a promoção de qualidade de vida.

## Coletividade

*“Nós estamos aqui numa coletividade com alguma dimensão que está a comemorar o centésimo aniversário, que faz algumas atividades centrais” (L2, C).*

Como já referido em outros momentos, as coletividades organizam-se de forma independente. Dispõem de um espaço próprio, com zona de bar e salas distintas que estão ao dispor dos seus sócios. O jogos de cartas, que ocorrem de forma informal, chamam para o espaço uma centena de homens que se dedicam de corpo e alma a um momento de competitividade saudável. Mais do que isso, a um momento socialização e partilha. *“A coletividade onde estamos neste momento é frequentada normalmente por homens que estão na reforma e que têm necessidade de se encontrar com os amigos e então este é um ponto de encontro” (L2, C).* É no interior deste espaço que acontecem diariamente interações regulares, com um enorme vínculo relacional. As mesmas potenciam um sentimento de juvenilidade tão forte, que nos influenciam quando entramos no espaço. *“Avintes é assim para a malta, temos uma série de clubes. Mas para a terceira idade não há, era uma das coisas que estamos a precisar aqui em Avintes” (L3, C).* Ao longo do momento de partilha, é curioso compreender que estes homens, apesar de estarem na terceira idade, não se sentem idosos, esta perspetiva advém de uma vontade enorme de viver. O sentimento de integração, o envolvimento e a participação quando tem significado é claramente empoderador.

*“Aqui venho por uma questão de divertimento” (L2, C);*

*“Aqui param muitos amigos de infância, sinto-me bem. É uma família”(L2, C).*

Desta forma, é importante desenvolver um conjunto de estruturas sólidas que potenciem estas interações, disponibilizando-se meios de acesso, independentemente da condição física da pessoa e consequentemente da condição monetária. Ao longo da presente investigação, verifica-se que as interações atuam como um fator preventivo a todos os níveis, físicos e psicológicos, promovendo uma sociedade coesa. Para tal, é necessário a

criação e o apoio a estruturas capazes de integrarem e se ajustarem, de acordo com as particularidades de cada grupo. A vontade manifesta nos processos de participação é potenciadora de uma sociedade justa e equilibrada, que não se deve perder nas entrelinhas de tantos discursos preconceituosos.

Existem um conjunto de preocupações, referenciadas pelas pessoas, que visam a implementação de medidas, potenciadoras de um melhor funcionamento a nível local. Apesar do grande envolvimento de muitos idosos na coletividade, há a consciência de necessidade de outro tipo de estruturas, particularmente para aqueles que se encontram em situação de dependência.

*“O que mais me preocupa nas pessoas da 3ª idade é quando estão limitadas fisicamente. Embora já haja algumas coisas em Avintes, era bom que o Estado apoiasse mais estas pessoas quando estão em fases mais críticas” (L2, P.A);*

*“Não há respostas a nível da Freguesia, e as respostas que vão aparecendo extras são muito onerosas, as pessoas não têm dinheiro e o Estado não tem capacidade de ajuda” (L2, P.A);*

Verifica-se, perante os discursos apresentados, que as principais preocupações recaem sobre a falta de instituições que respondem a situações de dependência. É pensando num futuro próximo e em eventuais situações de precariedade que se manifesta a necessidade de respostas. Contudo, não podemos negar a existência de várias alternativas que tentam salvaguardar a qualidade de vida da pessoa idosa. No entanto, as mesmas, têm lacunas no seu funcionamento. De acordo com a revisão da literatura, constata-se que estes espaços encontram-se lotados e com listas de espera, o que nos leva a um cenário de preocupação perante uma sociedade envelhecida que pode ou não necessitar de um acompanhamento mais próximo.

É também de salientar a impotência atribuída às coletividades e que papel estas desempenham e podem desempenhar

*“Precisavam de ser disponibilizadas mais atividades para as pessoas que se reformam terem acesso a isso” (L2, P.A);*

*“As coletividades, não têm recursos, no fundo estão limitados pela parte monetária” (L2, P.A).*

## Lar de Idosos

As questões mais evidenciadas pelos residentes do Lar de Idosos revelam uma imagem menos positiva do seu funcionamento. Verifica-se que as necessidades básicas estão asseguradas, contudo a manutenção de bem estar sofre graves lacunas. Ao longo do presente trabalho, constatou-se que o envolvimento e a participação são fundamentais na prevenção e manutenção da qualidade de vida. Se tais mecanismos não funcionam, estaremos a fomentar a ideia generalizada de envelhecimento como um sinónimo de decadência. A instituição não pode ser encarada como um depósito de pessoas envelhecidas. É função da mesma incentivar ao exercício de uma cidadania plena, repleta de ações com sentido pessoal. Verifica-se, perante os discursos apresentados, que existe pouca atividade no meio em que as pessoas se inserem.

*“O que falta aqui dentro é ação, sensibilidade dos próprios responsáveis da casa. Assim não dá, não vamos a lado nenhum” (L4, L.I);*

*“Estamos aqui muito fechados é isso, muito presos aqui” (L2, L.I);*

*“Por exemplo, há instrumentos para tocar e essas coisas todas. Podiam fazer aqui um concurso, mais ginástica, para as pessoas. Aqui não se vê nada disso”(L4, L.I).*

As partilhas revelam um sentimento de impotência perante o meio em que se inserem, existindo claramente a necessidade de uma ação promotora de relações mais próximas e unificadoras. As necessidades sociais das pessoas não estão totalmente salvaguardadas, entrando-se num ciclo de decadência que não garante o direito à vida com dignidade.

Em termos da dinamização dos espaços, o grupo dá especial importância à biblioteca, que se apresenta como um espaço quase inutilizado dentro da instituição. *“Há mau exemplo aqui na casa porque a biblioteca não é para as senhoras, que dizem que são doutoras, virem lanchar para aqui, dormir e ouvir música não dá. Não, não há ninguém capaz! Nesse aspeto está mal. É o caso das empregadas do refeitório o exemplo é igual” (L4, L.I).* O facto de partilharem as inquietudes do meio envolvente, significa que possuem uma

força de expressão importante, que pretende o alcance de uma mudança. Compreende-se que os interesses e as vontades não estão a ser salvaguardados e que as responsabilidades remetem para as pessoas que lá trabalham. Existem atividades e momentos que se podem proporcionar sem qualquer gasto associado. Contudo, é importante referir que a instituição tem capacidade para cerca de 140 idosos, constando-se que os recursos humanos são escassos, tendo em conta a dimensão institucional. E mais uma vez voltamos às questões monetárias, tantas vezes referenciadas pelas pessoas, às quais o Estado não garante respostas adequadas.

Onde ficam então salvaguardados os direitos inerentes às pessoas em idade avançada, assim como a aplicação de todas as medidas adotadas por Portugal? A manutenção do bem estar das pessoas em idade avançada não pode ser colocada em causa. As respostas sociais existem e o funcionamento das mesmas deve estar assegurado, caso contrário estaremos a marginalizar e negligenciar as pessoas em idade avançada. Para além desta problemática, as instituições confrontam-se com outras de carácter social, que dizem respeito a situações de emergência social e que leva a que, por falta de infraestruturas, pessoas mais jovens acabem por se integrar no lar, o que pode gerar dinâmicas desestabilizadoras.

*“Se pudesse sair daqui saía. Aqui tem muita gente 140 pessoas ou mais. É drogados, é tudo. Os que andam na rua também vêm para aqui”*(L5, L.I).

Em relação às atividades que desenvolvidas na instituição, é referenciado:

*“Fazemos desenhos, e pinturas”*(L4, L.I);

*“Vou ao atelier, fui lá fazer um desenho com um cesto e amêndoas para enfeitar e comemorar a época festiva”*(L6, L.I);

*“fazemos ginástica à quarta feira de manhã”*(L7, L.I);

*“Eu vou estando por cá, que remédio! Eu não faço nada, passo o dia a ver televisão, a conversar com as minhas amigas, ler o jornal”*(L5, L.I);

*“Temos a missa aqui também”*(L3, L.I);

*“Na terça, temos o bingo”*(L5, L.I);

*“E quando não está sol, fico por aqui a ver televisão”(L3, L.I).*

O próprio discurso em torno das atividades desenvolvidas e a dinâmica das mesmas revelam pouco envolvimento por parte dos participantes. As mesmas não promovem uma interação grupal e resumem-se a ações redutoras. Existe, neste sentido, a necessidade de se reestruturarem as dinâmicas institucionais com vista à promoção de uma maior e melhor qualidade de vida.

### **Centro de Dia**

O Centro de Dia é, também, uma resposta social. No entanto, dispõe de uma dinâmica diferenciadora. Frequentado, na generalidade, por mulheres, é um local maioritariamente de convívio onde, todas as tardes, o grupo estabelece diálogos em torno da vida quotidiana. A intimidade e a familiaridade presente nas relações que estabelecem, são referenciadas como um momento importante na rotina daquelas mulheres. Para além de valorizarem as atividades que desenvolvem e as relações, equacionam a ida ao centro como um processo prazeroso. Vivem numa pequena aldeia e deslocam-se a pé para o Centro de Dia, organizam todas as tarefas de forma atempada para poderem usufruir do momento da tarde em convívio.

*“Eu gosto, gosto muito de vir para aqui. Em Avintes não havia assim nada para a gente”(L4, C.D);*

*“Já fomos a Lisboa, às caves do vinho do Porto, já andamos de teleférico”(L2, C.D);*

*“Passamos aqui um bocado e depois vamos embora com outra cabeça”(L3, C.D);*

*“Tomo o meu lanchezinho, converso com as minhas amigas e depois quando vou embora, vou mais aliviada”(L5, C.D);*

*“Vindo cá em cima a gente distrai-se, diverte-se, conversa com esta e com aquela, estica as pernas, e passa o tempo”(L7, C.D);*

*“Lemos o jornal”(TODAS).*

Mais importante de que as atividades que desenvolvem na instituição, é compreender toda uma dinâmica repleta de significado pessoal. Estas mulheres sentem-se realizadas a nível pessoal. O significado que atribuem à forma de vida é relevante para elas, e chega.



## Considerações Finais

## Balanço e interpretações de todo um Processo

É chegado o momento final, em que pretendo fazer o balanço de uma investigação repleta de aprendizagens significativas em torno de um exercício reflexivo constante. A elaboração do presente estudo dá destaque ao lugar do idoso no mundo globalizado e desenvolvido, colocando em evidência um conjunto de percepções individuais que reforçam as reais necessidades das pessoas em idade avançada.

Para uma maior e melhor compreensão das representações sociais, associadas ao processo de envelhecimento, foi fundamental aceder a um conjunto de indagações sobre o assunto em estudo. O aprofundamento teórico da temática pretende potenciar o conhecimento do investigador, despoletando o ato reflexivo por intermédio de um exercício de interpretação pessoal. As leituras realizadas permitem-nos aceder a diferentes problemáticas, que nos despertam maior ou menor interesse em aprofundar. A quantidade de informação existente é bastante ampla, o que dificultou, em alguns momentos, o acesso a todos os pontos relevantes para a presente investigação. Por esta razão, e após todo o trabalho de investigação aqui desenvolvido, sinto-me em condições de afirmar que a investigação não tem fim, ficando sempre em aberto novos caminhos de pesquisa e atuação. O caminho que escolhi percorrer, durante o processo de investigação aqui referenciado, foi potenciador de um enorme crescimento pessoal. Todas as etapas referenciadas ao longo da presente investigação foram importantes.

Foi com base nas aprendizagens adquiridas, por intermédio da leitura de um referencial teórico, que os saberes se consolidaram e entraram em confronto com a realidade em estudo. As relações de proximidade estabelecidas dão destaque a um conjunto de inquietudes, perante uma fase avançada da vida do ser humano. A interpretação dos referenciais teóricos analisados diferencia-se das experiências relacionais e da observação direta dos diferentes contextos, embora sejam a base que auxiliam todo o processo de compreensão do meio. Durante os momentos de partilha, foram analisadas múltiplas dimensões da vida do quotidiano, sendo que a postura e a vontade

de participação, assunto premente nas agendas políticas, são transversais a todos os grupos.

O presente trabalho, cujo objetivo principal passou pela análise de um conjunto de discursos políticos cruzando-os com vivências quotidianas de idosos, deixa em aberto algumas questões potenciadoras de futuras reflexões, evidenciando-se a necessidade de equacionar o envelhecimento numa perspectiva discurso otimista e integradora. As preocupações em relação ao envelhecimento estão referenciadas nos discursos internacionais e nacionais. Porém, constata-se que, na sua operacionalização, existem falhas. A verdade é que existem um conjunto de respostas sociais que deveriam salvaguardar a manutenção de bem estar. Porém, as mesmas nem sempre conseguem responder a todas as necessidades. Os serviços de apoio domiciliário, os centros de dia, centros de noite, o acolhimento familiar para pessoas idosas e os lares de idosos, são o exemplo de várias respostas existentes que se podem enquadrar em diferentes situações de precariedade ou doença, assim como os serviços de cuidados continuados integrados que fazem uma prestação de cuidados permanentes à pessoa doente. Para além destas respostas, existem outras de carácter cultural, ocupacional e social que necessitam de um maior apoio para o desenvolvimento de um conjunto de ações, podendo-se referenciar também a necessidade de existirem mais apoios direccionados para instituições de carácter associativo, como é o caso da Coletividade. A mesma desempenha uma função importante na comunidade, contudo fica limitada ao nível das respostas por falta de meios financeiros.

Nos documentos analisados ao longo da presente investigação, a promoção de uma sociedade justa e igualitária para todas as idades e o reconhecimento das potencialidades dos idosos, surge frequentemente. No entanto, paralelamente a estes discursos potenciadores de empoderamento social, aparecem outros que dizem respeito às despesas públicas com o envelhecimento e que tendem a diminuir a luta por uma sociedade igualitária, confinando as pessoas em idade avançada a situações de dependência. As preocupações de inclusão existem e estão referenciadas, mas a discussão em torno da temática do envelhecimento anula o processo integrativo destas

peessoas na sociedade, criando-se uma imagem socialmente errada da pessoa idosa, que tende ser definida pelas suas eventuais limitações.

O contacto estabelecido com os diferentes grupos de pessoas em idade avançada, contrariam a ideia de homogeneidade social. Verifica-se que existem necessidades diferenciadas, independentemente do contexto onde as pessoas se insiram. Simultaneamente, o grau de satisfação pessoal é distinto, a vários níveis, sendo manifesta, uma vontade enorme de participação e a reclamação por falta de reconhecimento social. As pessoas em idade avançada lutam pela visibilidade social e estão disponíveis para participar em processos de aprendizagem recíproca. Consequentemente, sentem que não são valorizadas e que não existem oportunidades sociais de reflexão conjunta, flexível e transformadora, de acordo com as suas necessidades e expectativas. Reconhecem a disponibilidade das diferentes valências em que se enquadram, mas ficam limitados a todo um processo pré definido, sem envolvimento dos interessados, com exceção da Coletividade . Se idealizamos uma sociedade igualitária, temos que mudar a visão social, os discursos e as ações pré destinadas a um fim. A negociação e o diálogo promovem uma reinterpretação das ações, o que permite um ajustamento adequado ao meio. A transformação social depende de todos nós, pois é por intermédio das nossas ações que se constroem e definem novas perspetivas.

Pensar numa fase de vida avançada e associá-la a uma imagem socialmente construída, pode ser um erro do ponto de vista da interpretação do meio social. Ser idoso é mais que um estatuto socialmente construído, que uma data apresentada como marco de transição para a velhice. Ser idoso significa ser mais, no sentido amplo da vida, traduz-se num conjunto de ações significativas, alvo de reflexão e interpretação. O crescimento social tem na sua génese a força de muitos, que outrora lutaram por uma vida melhor, conquistando, em grande dimensão, muito daquilo que somos hoje. É, portanto um dever imperativo equacionar a voz de quem neste momento se encontra numa fase de vida avançada, geralmente refém de uma imagem de inutilidade. Neste sentido, procurou-se perceber a opinião de um conjunto de idosos, potenciando aquilo que defendem e assumem como realidade social.

Encontrei ao longo deste trabalho de pesquisa, pessoas na mesma faixa etária, enquadradas em diferentes contextos, com concepções de vida diferenciadas. Se, por um lado, existe claramente uma vontade de viver, pelo outro existe um forte isolamento social de quem espera por um fim próximo. As instituições como o Lar e o Centro de Dia, têm como função integrar a pessoa, promovendo momentos empoderadores que visam o bem estar pessoal e social. Contudo, é nestas respostas sociais que se encontram os discursos mais depreciativos em relação à vida. O papel das instituições deve ultrapassar uma construção física, com capacidade para determinado número de utentes, sendo esperado que estas valorizem a pessoa como um todo, salvaguardando todas as peculiaridades.

Sabe-se que o suporte familiar e as condições físicas e ambientais têm interferência no processo de envelhecimento. Contudo, verifica-se que a disponibilidade das pessoas pode alterar as trajetórias de vida. A Academia Sénior e a Coletividade são o exemplo disso. Surgem como um recurso ao isolamento e fomentam a participação social de forma livre e espontânea.

No decorrer desta análise, posso afirmar que a ocupação e o recurso a uma vida ativa surgem como um fator potenciador de saúde física e mental. As pessoas mais ocupadas acabam por não pensar tanto de uma forma depreciativa no processo de envelhecimento. A recusa de uma paragem brusca, influenciada pelo sentimento de impotência, é contrariada pela vontade de viver e se experienciar novos estilos de vida. Verifica-se, assim, que as pessoas com menos atividade diária são simultaneamente aquelas que apresentam mais problemas e queixas associadas ao processo de envelhecimento. Por esta razão, podemos afirmar que a participação, o envolvimento e a ocupação são promotoras de saúde e bem estar e potenciadoras de empoderamento social.

## Referências Bibliográficas

Antunes, João. (2007). *As limitações da idade*. Brito, J. [Coord.] (2007). *O fim da vida*. Braga: UCP.

Amado, João. (2014). *Manual de Investigação Qualitativa em educação*. 2ª edição. Universidade de Coimbra.

Bourdieu, Pierre. (2004). *Para uma Sociologia da Ciência*. Lisboa: Edições 70.

Cabral, Maria. (2016). *Envelhecimento: Perspetivas e Representações e Solidariedade Intergeracional*. Porto: Mais Leituras Editora.

Campos, Correia. (2008). *Reformas da Saúde – o Fio condutor*. Coimbra: Edições Almedina, S.A

Capucha, Luís. (2005). *Envelhecimento e políticas sociais: novos desafios aos sistemas de proteção. Proteção contra o risco de velhice: que risco*. Porto: Faculdade de Letras da Universidade do Porto.

Caride, José, & Freitas, Orlando, & Callejas, Germán. (2007). *Educação para o Desenvolvimento Comunitário local. Perspectivas Pedagógicas e Sociais da Sustentabilidade*. Porto: Profedições, Lda. Editora.

Carvalho, António. (2010). *Sistemas de poupança complementar para a reforma em Portugal. Fundação para a Ciência e Tecnologia*. Évora: Universidade de Évora.

Charlot, Bernard. (2006). *A pesquisa educacional entre conhecimentos, políticas e práticas: especificidades e desafios de uma área de saber*. Revista Brasileira de Educação, v. 11, nº 31, jan./abr.

Chis, Wilson. (2009). *O envelhecimento no sec. XXI- Perspetivas Demográficas*. O tempo da vida. Fórum Gulbenkian de saúde sobre envelhecimento 2008/2009 (pp.35-49). Cascais: Princípia, Cascais Edições.

Demo, Pedro. (1995). *Metodologia Científica em Ciências Sociais*. 3ª Edição Revista Ampliada. Editora Atlas.

Fernandes, Teixeira. (2005) . *Processos e Estratégias de Envelhecimento*. Consultado em: <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/7961> - consultado 21 junho 2018.

Ferreira, Pedro. (2009). *Processos de envelhecimento em Portugal. Usos do tempo, redes sociais e condições de vida*. Cabral, M. [Coord.] (2009). Lisboa: Instituto do Envelhecimento.

Fonseca, António (2004). *Desenvolvimento Humano e Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.

Fonseca, António (2007). *Subsídios para uma Leitura Desenvolvimental do Processo de Envelhecimento*. *Psicologia: Reflexão e crítica*, 20(2), 277-289.

Fragoso, Vítor (2012). *Gerontoeducação: Um Desafio para o Sec. XXI. Envelhecer em Tempo de Crise: Respostas Sociais* (pp. 51-67). Porto: Legis Editora.

Imaginário, Cristina. (2004). *O Idoso Dependente em Contexto Familiar*. Porto: Formasau - Formação e Saúde, Lda Editora.

Jacob, Luís. (2013). *Animação de Idosos*. Coleção Geriatria e Gerontologia. Porto: Mais Leitura Editora

Machado, Maria. (2009). *Envelhecimento e Políticas de Saúde. O tempo da vida. Fórum Gulbenkian de saúde sobre envelhecimento 2008/2009* (pp. 125-133). Cascais: Princípiã, Cascais Edições.

Nazareth, Manuel. (2009). *Crescer e Envelhecer. Constrangimentos e Oportunidades do Envelhecimento Demográfico*. Lisboa: Editorial Presença.

Pimentel, Luísa. (2001). *O lugar do idoso na família: contextos e trajetória*. Coimbra: Quarteto.

Rocha, Maria. (2009). O envelhecimento ativo: uma análise à luz de uma ética educativa crítica. São Paulo. Volume 20, nº45, 38-52.

Silva, Maria. (2012). *Políticas públicas na área do envelhecimento: possibilidades e limites da atuação do Serviço Social*. *Revistas de Políticas Públicas*, São Luís, volume especial, 205-210.

Stoer, S.R., & Magalhães, A. M. (2005). O Lugar da Cidadania. In S. R. Stoer, & A. M. Magalhães, *A Diferença Somos Nós – A gestão da mudança social e as políticas educativas sociais* (pp. 62 – 101). Porto: Edições Afrontamento

Vilhena, Junia (2012). *Comunicações, Repensando a Velhice em Tempos Sombrios. Envelhecer em Tempo de Crise: Respostas Sociais*. Porto: Legis Editora.

Zimmerman, Guite I. (2000). *Velhice: Aspectos Biopsicossociais*. São Paulo, Artmed Editora.

## **Documentos consultados**

A Contribuição da UE para um envelhecimento ativo e solidariedade entre gerações. (2012). União Europeia.

Centro de Informações das Nações Unidas em Portugal: Segunda Assembleia Mundial Sobre Envelhecimento Conclui em Madrid; Aprova Plano de Ação e Declaração Política. Disponível em: <https://www.unric.org/html/portuguese/ecosoc/ageing/idosos-final.pdf> consultado a 5 de janeiro 2018.

Conselho das Finanças Públicas. (2014). *Sistema de proteção social*. Apontamento do Conselho das Finanças Públicas nº2/2014. Lisboa.



Declaración Política Y Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento. Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. Madrid, España, 8 a 12 de abril de 2002. Naciones Unidas, Nueva York, 2003.

Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável. (2017-2025). *Proposta do grupo de Trabalho Interministerial (Despacho nº12427/2016). Republica Portuguesa.* Serviço Nacional de Saúde.

*Guia Prático Apoios Sociais – Pessoas Idosas* Instituto Segurança Social. (2017). Lisboa.

Instituto Nacional de Estatística. (2017). Projeções de população residente (2015-2080). Destaque: Informação à comunicação social: [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_destaques&DESTAQUE\\_Sdest\\_boui=277695619&DESTAQUESmodo=2](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUE_Sdest_boui=277695619&DESTAQUESmodo=2) – consultado a 20 julho 2018.

Organização Mundial de Saúde, (2015). *Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde.* [https://search.yahoo.com/search?fr=mcafee\\_uninternational&type=D211PT903G0&p=Organiza%C3%A7%C3%A3o+Mundial+de+Sa%C3%BAde%2C+\(2015\).+Relat%C3%B3rio+Mundial+de+Envelhecimento+e+Sa%C3%BAde](https://search.yahoo.com/search?fr=mcafee_uninternational&type=D211PT903G0&p=Organiza%C3%A7%C3%A3o+Mundial+de+Sa%C3%BAde%2C+(2015).+Relat%C3%B3rio+Mundial+de+Envelhecimento+e+Sa%C3%BAde). – consultado a 10 maio 2018.

Plano de ação internacional sobre o envelhecimento, 2002. Organização das Nações Unidas; tradução de Arlene Santos, revisão de português de Alkmin Cunha; revisão técnica de Jurilza M.B. de Mendonça e Vitória Gois. – Brasília: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2003.

Relatório de Portugal. (2017). *Comissão Económica das Nações Unidas para a Europa: terceiro ciclo de revisão e avaliação da estratégia da implementação*

regional do plano internacional de ação de Madrid sobre envelhecimento. Lisboa.

## **Legislação**

Constituição da República Portuguesa:  
<http://www.parlamento.pt/Legislacao/Paginas/ConstituicaoRepublicaPortuguesa.aspx> consultado a 9 janeiro 2016.

Decreto-Lei n.º 101/2006 de 6 de Junho <https://dre.pt/web/guest/legislacao-consolidada/-/lc/69750594/201704031455/exportPdf/maximized/1/cacheLevelPage?rp=indic>  
[e](https://dre.pt/web/guest/legislacao-consolidada/-/lc/69750594/201704031455/exportPdf/maximized/1/cacheLevelPage?rp=indic) – consultado a 20 agosto 2018.

Despacho Normativo n.º 62/99 de 12 de Novembro) [http://www.seg-social.pt/documents/10152/35798/Desp\\_N\\_62\\_99/8c9c5c75-9a41-4e6a-8b68-fb28de6e2a4b](http://www.seg-social.pt/documents/10152/35798/Desp_N_62_99/8c9c5c75-9a41-4e6a-8b68-fb28de6e2a4b) - consultado a 1 julho 2018.

Decreto-lei n.º 391/91, de 10 de outubro [http://www.seg-social.pt/documents/10152/41206/DL\\_391\\_91/5b239574-8866-4728-a97b-d58a3db8d4ba](http://www.seg-social.pt/documents/10152/41206/DL_391_91/5b239574-8866-4728-a97b-d58a3db8d4ba) consultado a 15 julho 2018.

Despacho Normativo n.º 12/98 de 25 fevereiro <https://dre.pt/pesquisa/-/search/211235/details/maximized> consultado a 22 julho 2018.

## Apêndices